



Ayurvedisten ihon- ja keuhonhoitomenetelmien taustalla oleva filosofia

Ojavuo, Sari

2014 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Ayurvedisten ihon- ja kehonhoitomenetelmien taustalla oleva filosofia

Sari Ojavuo
Kauneudenhoitoalan ko.
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2014

Sari Ojavuo

Ayurvedisten ihon- ja kehonhoitomenetelmien taustalla oleva filosofia

Vuosi	2014	Sivumäärä	48
-------	------	-----------	----

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kauneudenhoitoalalla sovellettavien ayurvedahoitojen taustalla olevia periaatteita. Ayurveda - elämän tiede - on tuhansia vuosia vanha terveydenhoitojärjestelmä, joka on lähtöisin Intiasta ja sitä ympäröiviltä alueilta. Ayurvedan yhtenä päämääränä on terveyden optimaalinen saavuttaminen sekä ylläpitäminen. Itämaiseen viisauteen perustuvan kauneudenhoidon taustalla on näkemys ihmisestä kokonaisvaltaisena olentona, jonka terveys ja kauneus muodostuvat fyysisen kehon sekä mielen ja sielun tasapainosta. Ayurvedinen ihmiskäsitys ja maailmankuva ohjaavat ayurvedahoitoihin ja itsehoitoon liittyviä valintoja. Koska ayurvedahoidot perustuvat länsimaisesta ajattelutavasta poikkeaviin asioihin ja koska ayurveda on monisyistä, haluttiin siitä tässä tutkimuksessa tehdä käsitteitä selventävä kokonaisuus, jota voi hyödyntää kauneudenhoitoalan koulutuksessa.

Opinnäytetyön keskeisenä osana oli kirjallisuuteen pohjautuva selvitys ayurvedan historiasta, filosofiasta ja viiden elementin teoriasta sekä ihmisen rakenteesta. Kirjallisuuslähteinä käytettiin pääasiassa ayurvedalääkäreiden teoksia. Selvityksessä kuvattiin myös ayurvediseen kauneudenhoitoon liittyviä osatekijöitä sekä tulevaisuuden osaamis- ja koulutustarpeita. Hoitofilosofian perusteista kirjoitettua materiaalia tullaan käyttämään Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opiston täydennyskoulutuksen kehittämisessä ja toteuttamisessa. Ayurvedan periaatteisiin tutustuminen on olennaista hoitomenetelmien ymmärtämisen ja optimaalisten hoitotulosten kannalta.

Asiasanat: ayurveda, viiden elementin teoria, kauneudenhoito, kokonaisvaltainen hoito

Sari Ojavuo

The philosophy behind the Ayurvedic skin and body treatment methods

Year	2014	Pages	48
------	------	-------	----

The aim of this thesis was to examine the fundamental principles behind the Ayurvedic treatments applied in beauty care. Ayurveda - the science of life - that originates from India and surrounding areas is a thousands of years old healing system. One of the main goals of Ayurveda is to reach and to maintain a perfect health. The beauty care based on the Eastern wisdom considers human beings as holistic entities whose health and beauty are formed of the balance between body, mind and soul. The Ayurvedic approach on human beings and the world guides the choices related to the Ayurvedic treatments and to self-care. Because the Ayurveda treatments are based on matters which deviate from the Western way of thinking and because Ayurveda is a complex healing system, this thesis discusses the Ayurvedic concepts. This material can be used in the beauty care studies.

One of the essential parts of this thesis was the literature review of Ayurveda's history and philosophy and moreover the five element theory and the composition of human being. The literature used in this review is mainly written by Ayurvedic doctors. Furthermore, this study illustrated different kinds of components in the Ayurvedic beauty care. This thesis also discusses the future needs related to knowledge, skills and education. The College of the Association of the Beauty Therapists in Finland will use this study material concerning treatment philosophy and its basics when improving and providing further education at the college. It is essential to explore the Ayurvedic principles to gain a basic understanding of the treatment methods and to achieve the best possible results.

Key words: Ayurveda, five element theory, beauty care, holistic care

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opisto	7
3	Ayurveda - elämän tiede	7
4	Ayurvedan historia.....	8
5	Ayurvedan filosofia	11
5.1	Luomisen samkhyafilosofia	11
5.2	Elementtiteoria.....	14
6	Viisi elementtiä ja ihminen	15
6.1	Yksittäisten elementtien tehtävät kehossa.....	15
6.1.1	Maa	16
6.1.2	Vesi	16
6.1.3	Tuli.....	16
6.1.4	Ilma	16
6.1.5	Eetteri.....	17
6.2	Tridosha - kolme perusprinsiippiä	17
6.3	Prakriti - kehon ja mielen perusrakenne.....	19
6.4	Vikriti - doshien epätasapainoinen tila	22
6.5	Doshien sijainti kehossa.....	23
6.6	Prana - elintärkeä elämän energia	24
6.7	Vata- pitta- ja kapha -rakenne	24
6.8	Aistit ja maut	27
6.9	Mielen rakenteet	29
7	Ayurvedinen näkemys ihmisen fysiologiasta ja siihen liittyviä käsitteitä.....	30
7.1	Dhatut - seitsemän elintärkeää kudosta	30
7.2	Agni - aineenvaihduntaa säätelevä tuli	31
7.3	Ama - kehon kanavia tukkiva kuona-aine	31
7.4	Ojas - kudosten essensi, olennainen elämänenergia.....	31
8	Tie hyvinvointiin ja kauneuteen	32
9	Ayurvediset ihon- ja keuhonhoitomenetelmät.....	33
10	Tulevaisuuden osaamis- ja koulutustarpeet	36
11	Pohdinta.....	38
	Kuviot	44
	Taulukot	45
	Liitteet.....	46

1 Johdanto

Luonnonmukaisuus, ekologisuus ja henkisen hyvinvoinnin edistäminen ovat merkittäviä kauneudenhoitoalan trendi-ilmiöitä. Edistyksellisten kauneudenhoitotuotteiden ja -laitteiden ohella kokonaisvaltainen hoitaminen kiinnostaa sekä kuluttajia että ammattilaisia. Ihmisten tarve ja kiinnostus luonnollisuuteen, hyvinvointiin sekä terveyden ylläpitämiseen ovat kasvaneet. Hoidoilta ja tuotteilta halutaan uudenlaisia elämyksiä, joita haetaan esimerkiksi kauneushoitoloista, kylpylöistä ja jooga-keskuksista tai näiden yhdistelmistä. Kosmetologin tehtäviin on toki aina kuulunut asiakkaan hyvinvoinnin edistäminen ja mielihyvän tuottaminen ihonhoidon ohella. Nyt kauneudenhoitoalalle on tullut runsaasti sellaisia hoitomenetelmiä, joissa pyrkimyksenä ei ole ainoastaan ulkoinen kauneudenhoito tai rentoutuminen, vaan myös henkisen tasapainon ja sisäisen harmonian kautta saavutettu säteily.

Kauneudenhoitoalalla suosiota saavuttanut *ayurveda*, intialainen elämäntiede, on hyvin laaja-alainen terveyttä ja hyvinvointia tavoitteleva menetelmä. Kauneushoitolat ja kylpylät tarjoavat ayurvedisiä hoitoja, joissa asiakkaat saavat yksilöllisiä, idän viisauksiin pohjautuvia itsehoito-ohjeita mielen tasapainon ja kauneuden saavuttamiseksi. Hoitomenetelmät kuten *abhyanga*- ja *marmahieronta* tai *garshana* eivät ole vain eksoottisia nimiä, vaan niiden taustalla on ayurvedinen maailmankuva - näkemys ihmisen yksilöllisestä rakenteesta osana maailmankaikkeutta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitä on ayurveda ja millaiseen filosofiaan se perustuu. Tavoitteena on tutustua saatavilla olevaan kirjallisuuteen ja tutkia ayurvedisten ihon- ja keuhonhoitomenetelmien taustalla olevia periaatteita. Pyrkimyksenä on syventää omaa ammatillista osaamista tutkimalla, jäsentelemällä ja kirjoittamalla hoitofilosofian perusteet sellaiseksi kokonaisuudeksi, jota voi hyödyntää kauneudenhoitoalan täydennyskoulutuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena on myös avata ayurvedisiä peruskäsitteitä, kuten ihon ja kehon rakenteeseen sekä tilaan vaikuttavia tekijöitä, ei toimia oppaana kehoanalyysien, hoitosuunnitelmien tai hoitojen tekemiseen.

Opinnäytetyön taustalla on oma kiinnostukseni kokonaisvaltaista kauneudenhoitoa ja ayurvedaa kohtaan sekä halu kehittää kauneudenhoitoalan koulutusta ammatinopettajan roolissa. Ayurvedasta koostettavaa materiaalia on tarkoitus hyödyntää täydennyskoulutuksen kehittämisessä, markkinoinnissa ja toteuttamisessa.

Yhteistyökumppanina on Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opisto (SKYO), joka puolestaan haluaa tarjota ajan tasalla olevaa koulutusta ja vastata näin sekä kysyntään että vallitseviin trendeihin.

Tällä hetkellä kauneudenhoitoalan ammatillisen perustutkinnon ja erikoisammattitutkinnon perusteissa ei ole ayurveda-hoitojen opetusta. SKY-Opistolla ayurvediset hoitomenetelmät ovat kuuluneet aiemmin kosmetologin erikoisammattitutkinnon opetukseen (tutkinnon osassa Täydentävät hoitomuodot). Kauneudenhoitoalan erikoisammattitutkinnon vuonna 2011 uudistetuissa perusteissa kyseistä tutkinnon osaa ei enää ole. Ayurvedistä ihonhoitoa on sittemmin opetettu kahdesta neljään päivään kestäville täydennyskoulutuskursseilla, jotka ovat aiheen laajuuteen nähden lyhyitä jaksoja. Uusiutumassa oleva täydennyskoulutuksen konsepti tulee sisältämään etäopiskelua tukevaa verkko-opetusta. Suunnittelun yhteydessä on ilmennyt tarve oppimisolustan muokattavissa olevaan, SKY-Opiston omaan opetusmateriaaliin, jota tämä opinnäytetyö ennakoi.

2 Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opisto

SKY-Opisto on Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opiston Säätiön ylläpitämä yksityinen ja yksialainen kauneudenhoitoalan johtava ammatillinen oppilaitos Suomessa. Perinteikäs SKY-Opisto tunnetaan ja tunnustetaan edistyskellisenä kauneudenhoitoalan kansainvälisenä ja kansallisena vaikuttajana. Toiminnassa ollaan jatkuvassa, tiiviissä yhteistyössä työelämän, viranomaisten, opiskelijoiden ja asiakkaiden kanssa. Kokonaistoiminnalla pyritään tuloksellisuuteen sekä vaikuttavuuteen ja korostetaan työelämätaitoja ja työelämään kouluttautumista. Yhteiskunnallinen vastuu otetaan vakavasti ja siihen liittyvää toimintaa viedään opetukseen. (Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opisto 2013: 6.)

SKY-Opiston päämääränä on alan ammatillisen osaamisen jatkuva kehittäminen ja laadun ylläpitäminen. SKY-Opisto tarjoaa kosmetologin ammattiin ja perustutkintoon valmistavaa koulutusta, sekä ammatillista jatko- ja täydennyskoulutusta. Jo useita vuosia järjestetty täydennyskoulutus on sisältänyt muun muassa kokonaisvaltaisten hoitomuotojen opetusta sekä yrittäjyyttä ja yritystoimintaa kauneudenhoitoalalla. SKY-Opiston jatko- ja täydennyskoulutuskurssit vastaavat sekä alueelliseen että valtakunnalliseen koulutustarpeeseen. (Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opisto 2014.)

3 Ayurveda - elämän tiede

Ayurvedisen kauneudenhoidon taustalla on näkemys ihmisestä holistisena eli kokonaisvaltaisena olentona, jonka kauneus ja tasapaino koostuvat fyysisen kehon sekä mielen ja sielun vuorovaikutuksesta. Ayurveda on lähtöisin Intiasta ja sitä ympäröiviltä alueilta. Kyseessä on tuhansia vuosia vanha terveydenhoitojärjestelmä, jonka tavoitteena on terveyden optimaalinen saavuttaminen sekä ylläpitäminen tasapainon, harmonian ja ennaltaehkäisyn kautta. (Capellini 2010: 373; Chauhan 2008: 16; Miller & Miller 1995: 7.)

Ayurvedistä hoitoa tarjoavat ayurvedakonsultit ja lääketieteellisen koulutuksen saaneet ayurvedalääkärit. Lääkärien tutkintonimikkeistä käytetään lyhenteitä B.A.M.S. (*Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery*) ja M.A.Sc. (*The Masters of Applied Science*). (Lehtonen 2010: 1 - 3; The University of British Columbia 2013)

Ayurvedinen itsehoito sisältää monia osa-alueita joita ovat (esimerkiksi) riittävä lepo ja päivittäiset säännölliset rutiinit, terveellinen ravinto, säännöllinen liikunta, meditaatio, hieronta ja yrttilääkintä. Lisäksi itsehoitoon kuuluvat raikas ilma, puhdas vesi ja kohtuullinen aurin-gonpaiste päivittäin. (Chauhan 2008: 16.)

Nimitys ayurveda tulee muinaisen sanskriitin kielen sanoista *ayu* / *ayus* / *ayur*, joka tarkoittaa elämää ja *veda*, joka tarkoittaa tietoa. Lyhyen määritelmän mukaan ayurveda tarkoittaa siten elämän tiedettä. Laajemmassa merkityksessään ayu tarkoittaa myös pitkäikäisyyttä (*engl. longevity*) ja veda puolestaan tiedon, tieteen sekä viisauden järjestelmää (*a system of knowledge, science or wisdom*). (Capellini 2010: 373; Crebbin-Bailey ym. 2005: 115; Tirtha 1998: 3.)

Ayurvedalääkäri Partap Chauhan (B.A.M.S.) toteaa teoksessaan *Eternal Beauty*, että ayurveda on tapa elää: menetelmä, joka auttaa ymmärtämään meitä ympäröivää maailmaa ja antaa välineet elämään harmoniassa luonnon kanssa. Chauhan mainitsee, että ennen yksilöllistä itsehoitoa on hyvä ymmärtää ayurvedan periaatteita, jotka voivat olla erilaisia kuin ne, joihin hänen teoksensa lukija on tottunut. (Chauhan 2008: 28 - 32.) Judith H. Morrison puolestaan kirjoittaa teoksessaan *The Book of Ayurveda*, että ayurvedaa voi toteuttaa elämässään, vaikka ei hyväksyisi tai edes ymmärtäisikään kyseistä filosofiaa. Morrison sanoo, että kun ihminen huomaa ayurvedan hyödyt terveydentilassaan, niin sitä mukaa myös ymmärrys menetelmästä syvenee. Vastaavasti lääkäri Vasant Lad (B.A.M.S., M.A.Sc) sanoo, että ayurvedan filosofia voi tuntua vaikealta niistä teoksensa lukijoista, joilla ei ole siitä aikaisempaa tietoa ja neuvoo lukemaan taustalla olevasta filosofiasta ”missä välissä tahansa”. (Morrison 1998: 18; Lad 2004: 13.)

4 Ayurvedan historia

Ayurvedan alkuperän sanotaan olevan 5000, joidenkin lähteiden mukaan jopa 6000 - 8000, vuotta vanha. Terveydenhuoltojärjestelmä sai alkunsa muinaisten *rishien* eli pyhien miesten, niin sanottujen totuuden näkijöiden uskonnollisten harjoitusten ja mietiskelyn kautta. Rishit olivat tiedemiehiä, jotka saivat aikaan merkittävää kehitystä useilla eri osa-alueilla kuten kirurgiassa, yrttilääkinnässä, kehon harjoituksissa, psykologiassa, fysiologiassa sekä anatomias-
assa. Rishit tekivät tuhansia vuosia sitten jopa keisarinleikkauksia, joita länsimaissa tehtiin vasta viimeisen sadan vuoden aikana. Terveydenhoitojärjestelmäksi ayurveda muodostui vähi-

tellen ja siirtyi aluksi perimätietona sukupolvelta toiselle. Sitten rishien tieto merkittiin muistiin melodiseen sanskritinkieliseen runouteen ja koottiin niin sanottuihin Veda-kirjoihin, joista mainittakoon esimerkiksi 4500 vuotta sitten kirjoitettu Rig Veda ja 3200 vuotta vanha Atharva Veda. Näissä muinaisissa ayurvedisissä teksteissä kuvataan muun muassa verenkiertojärjestelmä, kaksi erityyppistä diabetesta ja ihon kerrokset. (Lad 2004: 13, 19; Miller & Miller 1995: 8; Sharma & Clark 1998: 1.)

Intian muinaisella sanskritin kielellä kirjoitetuista vedisistä teksteistä osa on hyvin käännettävissä muille kielille. Joitain osia länsimaisen ihmisen on vaikeaa käsittää ilman opettajaa, joka avaisi tekstin filosofista sisältöä. (Morrison 1998:17.) Muinaisia teoksia eli aiemmin mainittua Rig Vedaa ja Atharva Vedaa nuorempia perustekstejä ovat Charak Samhita ja Sushruta Samhita, jotka on kirjoitettu noin 1000 vuotta ennen ajanlaskun alkua. Charak ja Sushruta Samhita sisältävät paljon ohjeita terveellisen elämän ylläpitämiseksi ja sairauksien voittamiseksi. Saksalaiset käänsivät 1800-luvulla Sushrutan teoksista yksityiskohtia vahingoittuneen nenän ja korvien leikkaushoidoista. Robert E. Svoboda (B.A.M.S.) mukaan nykyajan plastiikkakirurgit pitävät Sushrutaa alansa esi-isänä. (Lad 2004: 11 - 12; Lehtonen 2010: 3; Svoboda 2000: 8.)

Intiassa ayurvedinen terveydenhuolto ja koulutus lakkautettiin Englannin siirtomaakunnan määräyksestä 1800-luvulla, jolloin vain länsimainen lääketiede sai hallituksen tuen. Ayurvedaa harjoitettiin silti jossain määrin ja se tunnettiin sadan vuoden ajan 'köyhän miehen' hoitomenetelmänä. Intiasta tuli itsenäinen poliittinen valtio vuonna 1947, minkä myötä ayurvedinen järjestelmä nousi siellä länsimaisen lääketieteen rinnalle. Vuonna 1971 ayurvedasta tuli osa Intian virallista lääketiedettä (*Indian Medical System, AYUSH*), ja tällä hetkellä jopa 70 prosenttia Intian väestöstä hoidetaan ayurvedisesti. Esoteerisena ja uskonnollisena pidetty ayurveda käsittelee kahdeksaa lääketieteen perusaluetta, joita ovat lastentautioppi, gynekologia, synnytysoppi, silmätautioppi, geriatria, korva-, nenä- ja kurkkutautioppi, kirurgia sekä yleislääketiede. Hoitomenetelmät ja ihmiskäsitys poikkeavat länsimaisesta ajattelusta: kutakin lääketieteen aluetta tarkastellaan muun muassa viiden elementin teorian (kappaleessa 5.2) mukaisesti. (Lad 2004: 11 - 13; Lehtonen 2010: 1; Miller & Miller 1995: 9; Sharma & Clark 1998: 2 & 6; Svoboda 2000: 8.)

Ayurvedan tieteellinen harjoittaminen vaatii pitkäaikaista ja perusteellista perehtymistä aiheeseen. Intian terveystieteiden ministeriön vaatimuksesta kaikissa osavaltioissa on omat yliopistot koulutusta ja tutkimustoimintaa varten. Länsimaiseen lääkintään kouluttavia yliopistoja on huomattavasti vähemmän. Intiassa ayurvedalääkärin perusopinnot edellyttävät vähintään viiden ja puolen vuoden yhtäjaksoista opiskelua siihen valtuutetussa Ayurveda Collegessa (tutkintonimeke on B.A.M.S.). Kaksi ensimmäistä vuotta keskitytään pääasiassa anatomian ja fysiologian opiskeluun, jonka jälkeen opetellaan perinteisiä hoitomuotoja, tautioppia, lääkintää se-

kä yrttilääkkeiden valmistusta ja joogaa. Opintojen loppuun sijoittuu harjoittelujakso yliopiston sairaalassa ja lääketehaissa. Hindi on enimmäkseen käytetty kieli opinnoissa, mutta myös englannin kieli on yleinen. Lääketieteelliset termit opiskellaan sekä latinaksi että sanskritiksi. B.A.M.S -tutkinnon jälkeinen erikoistumiskoulutus (lääketieteen tohtori, MD., latinan ilmauksesta *medicinae doctor*) kestää 3,5 vuotta. (Lehtonen 2010: 1 - 3.)

Ayurvedahoitajan koulutukseen on Intiassa omat oppilaitoksensa, joissa opiskeluaika on kuudesta kuukaudesta puoleen vuoteen opintojen laajuuden mukaan. Hoitajakoulutus vastaa suomalaista rekisteröidyn hierojan koulutusta ja siitä on mahdollisuus saada terveysministeriön myöntämä sertifikaatti. (Lehtonen 2010: 3.)

Ayurvedakonsulttien koulutusta on tarjolla länsimaissa yhä enemmän. Joulukuussa 2013 perustettiin Suomen Ayurvedayhdistys ry, jonka toimesta alkaa syksyllä 2014 ammatillinen ayurvedakoulutus. Ammatinopettaja, erikoiskosmetologi ja ayurvedakonsultti Heidi Nyström kertoo sähköpostiviestissään (2014), että opetussuunnitelmaa tehdään parhaillaan. Ensimmäisenä vuonna opiskellaan perusta, jolle ammatillinen koulutus rakentuu. Ensimmäisen vuoden opinnot sopivat sekä vasta-alkajille itsensä ymmärtämiseen, että niille, jotka haluavat käyttää ayurvedaa omaan hoitamiseensa tai toimintaansa, kuten esimerkiksi kosmetologeille, joogaohjaajille tai fysioterapeuteille. Toisen vuoden opinnot tähtäävät terveysohjaajan tutkintoon (tutkintonimikettä ei ole vielä päätetty, vaihtoehtoina myös terveyshoitaja tai terveysneuvojan tutkinto). Kolmantena vuonna opiskelu tapahtuu osittain Intiassa. Kolmas vuosi johtaa ayurvedakonsultin tutkintoon. Kolmivuotinen koulutus on verrattavissa esimerkiksi kiinalaisen lääketieteen ja osteopatian vastaaviin luonnonlääketieteen koulutuksiin. (Nyström 2014; Suomen Ayurvedayhdistys ry 2014.)

Mielenkiinto tätä 'kaiken lääketieteen äidiksi' kutsuttua elämän tiedettä kohtaan on laajentanut länsimaissa näkemystä ihmisen mielen, fyysisen kehon ja niin sanotun tietoisuuden yhteydestä terveyteen ja hyvinvointiin. Määritelmänä tietoisuus on hyvin moniulotteinen: ihminen voi olla esimerkiksi ympäristötietoinen, poliittisesti tietoinen tai yksiselitteisesti (vain) tietoinen ympärillään olevasta fyysisestä maailmasta. Ayurvedan näkemys tietoisuudesta on jotain edellistä syvempää, samoin kuin sielun määritelmä. Ayurvedakirjallisuudessa avataankin näitä osatekijöitä hyvin perinpohjaisesti. Kyseessä on olennainen osa ayurvedan filosofiaa, joka ulottuu maailmankaikkeuden luomisteoriaan ja kaiken olemassa olevan lähteeseen, kosmiseen tajuntaan. (Lad 2004: 11 - 13; Miller & Miller 1995: 9; Sharma & Clark 1998: 2.)

5 Ayurvedan filosofia

Ayurvedinen hoitofilosofia eroaa länsimaisesta ajattelutavasta tarkastelemalla ihmistä holistisena, kokonaisvaltaisena olentona, joka on jatkuvassa vuorovaikutuksessa maailmankaikkeuden kanssa. Länsimaista terveydenhuoltoa pidetään ayurvedaa yleistävämpänä, mekaanisempänä ja analyyttisempänä. Ayurveda opettaa, että ihminen on makrokosmoksen lapsi: mikrokosmos eli maailmankaikkeus itsessään, joka ilmentää omaa erityistä ja välitöntä luontelaatua sekä toimintaa. Kyseisen filosofian mukaisesti tarkastellaan ihmisen yksilöllistä olemasaoloa ja terveydentilaa ottamalla huomioon kunkin synnynäiset suhteet sekä yksilön kosmisen hengen että kosmisen tajunnan, ja suhteen energian sekä aineen välillä. Teoksessaan Ayurveda, käytännöllinen opas, Vasant Lad muistuttaa lukijaa hyväksymään tähän asti esitetyt väitteet, vaikka niille ei tuntuisi olevan riittävää selitystä. Lad toteaa, että tässä kokonaisvaltaisessa tieteessä monien elementtien määrä muodostaa sen totuuden. Kirjoittajan mielestä yksityiskohtien kysyminen ennen koko tähän laajaan tieteeseen tutustumista osoittautuu hyödyttömäksi ja epätydyttäväksi. (Lad 2004: 16 - 18.)

Ayurvedan tavoitteena on edistää ihmisen onnellisuutta, terveyttä ja luovaa kasvua. Terveystien pääseminen edellyttää tasapainoa itsensä kanssa. Ollakseen terve, tulee harmonian ylettää ajatuksiin, tunteisiin ja fyysisiin toimintoihin. Sairaudet ovat kehon hälyttäviä viestejä edellä mainitun harmonian järkkymisestä. Kehon, mielen ja tajunnan terveys ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa, ja niiden hyvinvointi riippuu jokaisen kyseessä olevan alueen tuntemisesta sekä harjoittamisesta jokapäiväisessä elämässä. Mielellä tarkoitetaan tässä yhteydessä järkeilevän älyn toimintoja. Tajunnalla taas tarkoitetaan sielun intuitiivisia toimintoja, jotka ovat suorassa yhteydessä kaiken elämän lähteen kanssa. (Lad 2004: 16 - 17, Miller & Miller 1995: 9.)

Kokonaisuuden hahmottamisen kannalta tuntuu tarpeelliselta tarkastella lisää aiemmin mainittua tietoisuutta ja maailmankaikkeuden itämaista luomisteoriaa, joka on laajalle levinneen terveydenhoitojärjestelmän ja ihonhoitomenetelmien taustalla. Miten yksilön vuorovaikutus maailmankaikkeuden kanssa voi olla yhteydessä laaja-alaiseen terveyteen ja ihon hyvinvointiin?

5.1 Luomisen samkhyafilosofia

Ayurvedatieteen taustalla on neljä perusoletusta tai periaatetta: luomisteoria (*srsti utpatti*), maailmankaikkeuden muodostavat elementit (*mahabhutat*), elementtien ilmentyminen ihmisessä (*doshat*) ja kaiken maan päällä ilmenevät keskeiset perusominaisuudet (*gunat*). Koko ayurvedan teoreettinen tausta perustuu lähtökohtaisesti yllä mainitulle luomisteorialle, luomisen samkhyafilosofialle, josta sekä ayurvedan että joogan näkemykset ovat peräisin ja jo-

hon niiden päämäärät nojautuvat. (Termi *samkhya* muodostuu kahdesta sanskritin sanasta: *sat* eli totuus ja *khy* eli tietää.) Kaikki neljä perusolemusta nivoutuvat toisiinsa: luomisteoria selittää tietoisuuden tai puhtaan olemassaolon (totuuden) yhteyden kaikkeen sekä elementtien muodostumisen ja kaiken maan päällisenä olevan materiaalin ilmentymisen. Chauhan huomauttaa, että teoria voi vaikuttaa järjenvastaiselta ja vaikeatajuiselta, mutta sanoo sen olevan mutkaton, yksinkertainen ja täysin looginen. (Chauhan 2000: 17 - 19; Lad 2002: 7 - 9; Lad 2004: 13.)

Ayurvedassa elämän kulkua pidetään pyhänä ja filosofialla tarkoitetaan totuuden rakkautta: totuus on puhdas olemassaolo ja kaiken elämän lähde. Sanotaan, että muinaisten rishien ymmärrys ja yhteys sekä henkiseen että fyysiseen maailmaan auttoi heitä löytämään tämän totuuden ja oivaltamaan, kuinka sairaudet voidaan parantaa. Yhdessä meditoimalla nämä pyhät miehet saivat käytännöllisen, filosofisen ja uskonnollisen valaistuksen, jonka juuret ovat heidän luomiskäsityksessään. Tähän liittyy rishien havainto siitä, että ihminen ja maailmankaikkeus ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa, ja että kosmiset energiat ilmenevät kaikkialla - niin elävissä kuin elämättömissä olennoissa. Tietäjät oivalsivat, että kaiken olemassaolon lähde, ”kosminen tajunta”, ilmenee sekä mies- että naispuolisena energiana. (Lad 2004: 13; Sharma & Clark 1998: 1.)

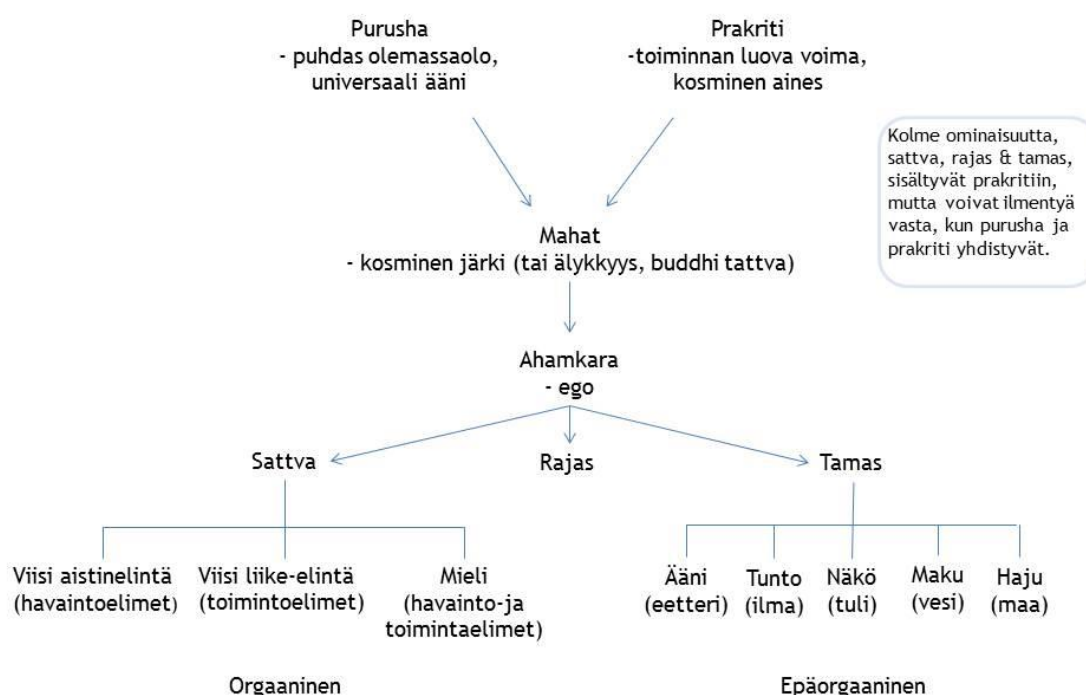
Samkhyafilosofian mukaan maailmassa on kaiken kaikkiaan 24 universaalia elementtiä. Näihin kuuluvat kaksi peruselementtiä tai -prinsiippiä ovat nimeltään *purusha* ja *prakriti*. Purusha, korkeampi tietoisuus, on miespuolinen energia, joka on muodoton, väritön, vailla ominaisuuksia, ilman syytä ja seurausta. Purusha-energialla ei ole aktiivista tehtävää maailmankaikkeuden ilmenemisessä, sillä se on passiivinen tietoisuus, puhdas olemassaolo tai niin sanottu korkeampi minämme. Prakriti, psyko-fyysinen olemus, puolestaan on naispuolinen energia, jumalallinen tahto, jolla on muoto, väri ja ominaisuuksia: se on toiminnan luova voima, joka aikaansaa kaikki muut muodot. Maailmankaikkeus on siten naispuolisen energian, jumalallisen tahdon, jumalallisen äidin synnyttämä lapsi. (Sanaa prakriti käytetään myös puhuttaessa ihmisen perusrakenteesta eli siitä psyko-fyysisestä kokonaisuudesta, jollaiseksi hän on syntynyt (ks. luku 6.3)). (Frawley ym. 2005: 11 - 12; Lad 2002: 7 - 9; Lad 2004: 14 - 15.)

Yhteenvetona voitaneen siis todeta, että ayurvedisen hoitamisen tärkeimpiä päämääriä on ihmisen saavuttama yhteys edellä kuvattuun purushaan, korkeimpaan tietoisuuteen. Yhteyteen päästäkseen ja sisintään kuullakseen on tasapainotettava prakriti eli psyko-fyysinen olemus ja päinvastoin, koska prakriti ja purusha ovat kaksi yhdessä toimivaa ja kaiken luovaa peruselementtiä. (Frawley ym. 2005: 11 - 12.)

Useissa ayurvedakirjoissa mennään rishien valaistuksesta suoraan viiden elementin teoriaan, johon tutustuminen onkin olennaista hoitomenetelmien ymmärtämisen kannalta. Muun muas-

sa Vasant Lad ja Partap Chauhan kuvailevat muita kirjoittajia tarkemmin samkhyafilosofiaa ja sen 24 periaatetta, joista mainittakoon prakritin ensimmäinen ilmentymä, kosminen järki (*ma-hat*), josta muodostuu ego (*ahamkara*). Ego ilmenee edelleen viidessä aistissa ja viidessä liike-elimessä sekä viidessä peruselementissä. Prakriti, alkuperäinen fyysinen energia, sisältää kolme ominaisuutta eli *gunaa*, jotka esiintyvät kaikkialla luonnossa ja ovat näin ollen kaiken olemassa olevan perusta. Gunat sisältyvät tasapainoisesti prakritiin, mutta tasapaino voi järkyä, jolloin tapahtuu gunien vuorovaikutusta. Tasapainon muutoksen ja gunien vuorovaikutuksen sanotaan aiheuttavan universumin kehityksen. Kehitykseen vaikuttavat kolme gunaa ovat nimeltään *sattva* (olemus), *rajas* (liike) ja *tamas* (hitaus). (Chauhan 2000: 18 - 20; Lad 2002: 7 - 9; Lad 2004: 13 - 15.)

Luominen (*brahma*), suojeleminen (*vishnu*) ja tuhoaminen (*mahesha*) toimivat maailmankaikkeudessa lakkaamatta ja ovat ensimmäisen maailmankaikkeuden äänen, *amin*, kolme ilmenismuotoa (Lad, 2002: 8 - 9). Yksinkertaisen äänen liike sai aikaan luonnollisen ketjureaktion, viiden elementin synnyn (Chauhan 2000: 19).



Kuvio 1: Luomisen samkhyafilosofia mukailtuna (Chauhan 2000: 18 - 20; Lad 2004: 13 - 15.)

5.2 Elementtiteoria

Luomisfilosofiaan liittyy olennaisena osana viiden elementin teoria, joka useissa lähteissä mainitaan ayurvedan ydinteoriaksi. Elementtiteorian käsittäminen onkin keskeistä ayurvedisten hoitomenetelmien valinnassa ja käytössä. Kirjallisuuden mukaan rishit oivalsivat meditoidessaan, että maailma oli aluksi olemassa vain tietoisuuden tasolla: ikuinen, jumalallinen ja ilmentymätön (manifestoitumaton) olemassaolo. Yhteen sulautuneen tietoisuuden tila sai aikaan aumin, kosmisen äänettömän äänen. Aum-äänen värähtely loi elementin, jota suomeksi kutsutaan nimellä eetteri (engl. *space* tai *ether*, sanskr. *akasa*). (Chauhan 2000: 19; Lad 2004: 19; Tirtha 1998: 13.)

Eetterielementti alkoi liikkua hienovaraisesti ja sen toiminta loi ilman (engl. *air*, sanskr. *vayu*). Eetterin ja ilman välille syntyi liikkeestä kitkaa, joka muodosti lämpöä. Lämpöenergiahiukkaset voimistuivat ja muodostivat valon, ja näin syntyi seuraava elementti eli tuli (engl. *fire*, sanskr. *agni*). Tulen edelleen voimistuessa se muodosti kosteutta: osa eetteristä ja osa ilmasta sulii ja yhdistyi toisiinsa. Nesteytyminen loi uuden elementin, veden (engl. *water*, sanskr. *jala*). Sitten osa vedestä sekoittui kolmeen muuhun elementtiin (ilmaan, tuleen sekä eetteriin), ja kiinteytyi muodostaen viidennen elementin, maan (engl. *earth*, sanskr. *prthvi*). Eetteri viidentenä elementtinä ilmenee näin ollen kaikissa muussa neljässä elementissä, kaikessa ja kaikkialla ja tämä selittää näkemyksen siitä, että energia ja aine ovat yhtä. (Chauhan 2000: 20; Lad 2004: 19 - 20; Tirtha 1998: 13.)

Neljän elementin ominaisuudet on helppo käsittää mielikuvina. Tuli on kuumaa, polttavaa sekä liikkuvaa ja ilma on liikkuvaa sekä kevyttä. Vesi on pehmeää ja kosteaa, maa puolestaan on raskasta ja tiheää. Eetterielementin ominaisuudet voivat olla hiukan hankalia ymmärtää, koska se ei ole länsimaalaisen ajattelutavan mukainen, konkreettinen käsite. Eetterin sanotaan olevan laajeneva ja kevyt. Kaikilla elementeillä on muitakin kuin edellä mainittuja ominaisuuksia, osilla jopa keskenään samoja (taulukko 1). Itse asiassa kukin elementti onkin useita ilmentymiä edustava luokka, kategoria, johon kaikki maan päällä oleva voidaan luokitella. Kun jonkin asian sanotaan edustavan vettä, se ei tarkoita vettä kirjaimellisesti, vaan niitä ominaisuuksia, joita vesielementti edustaa - onpa kyseessä esimerkiksi säätila, vuorokauden- tai vuodenaika, ravinto, musiikki, liikunta tai ihminen. (Chauhan 2000: 20 - 24; Raichur & Cohn 1997: 36.)

Elementti:	1. Eetteri	2. Ilma	3. Tuli	4. Vesi	5. Maa
Ominaisuudet (gunat):	kuiva	kuiva	kevyesti öljyinen	kostea	öljyinen
	kevyt	ohut	kuuma	nestemäinen	kostea
	laajeneva	kylmä	kevyt	pehmeä	kylmä
		liikkuva	läpitunkeva / pistävä	raskas	raskas
		karkea	terävä	sopeutuvainen	tiheä

Taulukko 1: Viisi elementtiä ja niiden ominaisuudet

6 Viisi elementtiä ja ihminen

Ayurvedan mukaan ihmisen ja universumin välinen linkki on erottamaton: koko luomakunta ihminen mukaan lukien on sekoitus viittä elementtiä. Ihminen on maailmankaikkeuden pienoismalli, eli kaikki mikä ilmenee maailmankaikkeuden olemuksessa, ilmenee vastaavasti myös ihmisessä. Elementit nähdään hienoisempina ihmiselämän osina kuin molekyylit ja atomit tai niitä pienemmät hiukkaset. Ayurvedinen hoitaminen lähtee tältä tasolta eli siinä ei esimerkiksi hoideta niinkään yksittäistä kehon osaa tai oiretta, vaan oireen taustalla olevaa syytä. Tasapainottamalla kehossa vaikuttavia elementtejä tasapainotetaan kehon toimintoja. (Miller & Miller 1995: 11; Tirtha 1998: 13 -14.)

Elementtien tasapainottaminen ja sitä kautta kehon toimintojen harmonisoiminen voi tuntua monimutkaiselta ajatukselta, mutta perusidea ja lähtökohta ovat yksinkertaiset: jos esimerkiksi ihosta on punoitusta, se on tulielementin aikaansaama tila tai oire. Vähentämällä kuumia käsittelyitä ja tulsia mausteita (tai lisäämällä hoitoon viilentäviä tekijöitä), vähennetään tai poistetaan tulielementtiä ja siten sen aikaansaamia oireita. Käytännön tasolla hoitaminen on verrattavissa helposti punoittavan, couperoottisen ihon hoitoon. Couperosaihon syntyyn vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät tunnetaan länsimaisessa kauneushoidossa, mutta ayurveda tarkastelee vaikuttavia tekijöitä laajemmin lähtökohtanaan elementtiteoria.

6.1 Yksittäisten elementtien tehtävät kehossa

Edellisessä kappaleessa mainittu tulielementti ei saa aikaan vain kuumuutta, vaan se voi olla energian lähde ja liiallisena tuhoava voima - sekä ihmisessä että kaikkialla luonnossa. Jokaisella elementillä on omat tehtävänsä kehossa. Kuten maailmankaikkeuden rakentumiseen ja kiertokulkuun, niin myös ihmisen rakentumiseen ja toimintoihin tarvitaan ayurvedan mukaan kaikkia viittä elementtiä, vaikkakin niiden määrät vaihtelevat yksilöllisesti. Elementtien ominaisuuksiin tutustuminen auttaa ymmärtämään ihmisen perusrakenteen ja mahdollisen epätasapainotilan määrittämistä ja sen mukaisen yksilöllisen hoitosuunnitelman tekemistä. Alla

olevissa luvuissa kuvataan yleisellä tasolla elementtien tehtäviä kehossa ja kunkin elementin edustamia ominaisuuksia.

6.1.1 Maa

Maaelementti (prthvi) edustaa kiinteää ainetta, vakautta ja pysyvyyttä. Luonnossa maaelementti ilmenee maaperänä ja kivenä, ihmiskehossa se ilmenee soluissa ja kiinteissä rakenteissa kuten luu-, lihas- ja rasvakudoksissa, ihossa ja kynsissä. Kuten maailman vedet ovat maailman ympäröiminä, niin myös kehon nesteet ovat kudosten sisällä. (Chauhan 2000: 26; Miller & Miller 1995: 11.)

6.1.2 Vesi

Vesi (jala) ilmentää muutosta ja eteenpäin virtausta. Luonnossa vedellä on kiertokulkunsa ja tärkeä tehtävänsä kaikkialla, vastaavasti vesi on välttämätön kaikille ihmisen fysiologisille toiminnoille. Vesi muun muassa kuljettaa ravintoaineita soluihin ja kuona-aineita pois soluista, osallistuu kehon lämpötilan säätelyyn, energiantuotantoon ja hormonaaliseen viestintään. Veselementtiä on plasmassa, veressä, limassa ja syljessä. (Chauhan 2000: 26; Miller & Miller 1995: 11 - 12; Morrison 1998: 22.)

6.1.3 Tuli

Tulielementti (agni) edesauttaa muodonmuutosta: se on voima, jonka avulla kiinteä aine muuttuu nestemäiseksi tai kaasuksi. Auringon lämpö on meitä ympäröivän maailman energianlähde, alkuun paneva voima elämän kiertokulussa. Kehossa tulienergia saa aikaan energian polttamisen kudoksissa ja ravinnon muuttumaan energiaksi. Agni on tärkeä osa ruoansulatusta ja aineenvaihduntaa sekä kehon lämmönsäätelyä. Tulienergia aktivoi älyllistä toimintaa, koska se saa aikaan ajatusten syntymisen hermoimpulssien kautta. (Chauhan 2000: 26; Lad 2004: 37; Miller & Miller 1995: 12.)

6.1.4 Ilma

Ilmaelementti (vayu) on liikettä, jota ei näe, mutta jonka voi tuntea, aivan kuten tuuli. Ilma voi olla hyvinkin voimakas, kuten hurrikaani tai tornado. Ilma, hengitys ja hapettumisreaktiot ovat elintärkeitä energian tuottamiseksi kehossa. Mitä puhtaampaa ilma on, sitä paremmin palaa tuli eli sitä paremmin toimii ruoansulatus. Ilmaelementti on läsnä mahalaukun, suoliston, sydämen, keuhkojen ja nivelten liikkeenä. (Chauhan 2000: 26; Miller & Miller 1995:12.)

6.1.5 Eetteri

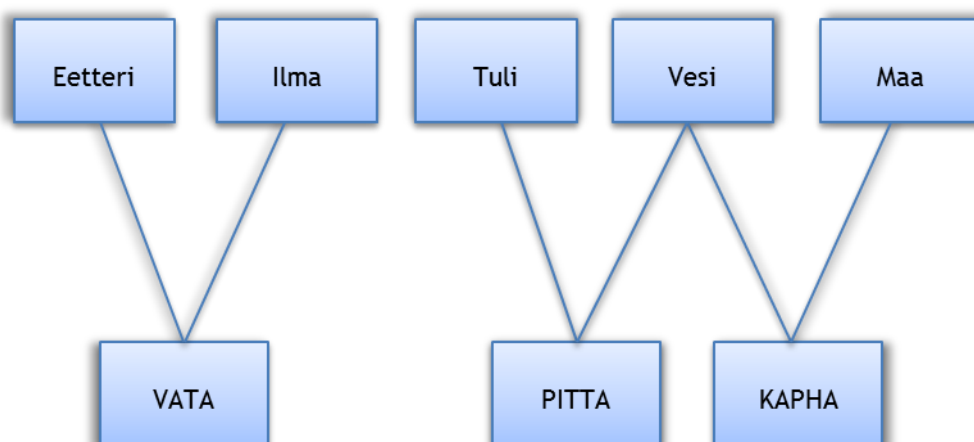
Eetterin (akasa) sanotaan olevan kahden osan välinen etäisyys, tila, jossa kaikki tapahtuu. Avaruudessa tila on satojen miljoonien kilometrien välimatka, kehossa se on atomien tyhjä tila. Myös kaikki kehon ontelot, kuten sieraimet, suu, korvat, kurkku, keuhkot ja vatsa ovat paikkoja, joissa eetteri on läsnä. (Chauhan 2000: 26; Miller & Miller 1995:12.)

Elementit ja niiden edustamat energiat eivät esiinny vain maailmankaikkeudessa tai tietyissä kehon osissa, vaan jopa solutasolla. Ayurvedatieteen mukaan maaelementti on solukalvon dominoivin energia, joka antaa solulle muodon. Solulimassa eli sytoplasmassa hallitsevin elementti on vesi. Solun aineenvaihduntaa hallitsee tulienergia ja soluhengitystä ilmaelementti. Soluvälitila edustaa eetterielementtiä. (Morrison 1998: 22.)

Missä tahansa kohteessa elementit vaikuttavatkin, niin ne ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja niiden keskinäiset suhteet vaihtelevat. Elementtejä ja niiden energioita ei sinällään voi nähdä tai länsimaisittain mitata, mutta niiden vaikutukset voi kokea yksilöllisesti päivittäin fyysisellä ja mielen sekä tunteen tasolla. (Morrison 1998: 22.)

6.2 Tridosha - kolme perusprinsiippiä

Kehittäessään ayurvedisiä hoitomenetelmiä rishit yksinkertaistivat elementtiteoriaa. Rishien mukaan ayurvedan viisi elementtiä jakautuu pareiksi ja ilmenee ihmisessä kolmena perusprinsiippinä, *tridoshana*. Kolme doshaa ovat nimeltään *vata*, *pitta* ja *kapha*. (Morrison 1998: 26; Raichur & Cohn 1997: 36 - 37.)



Kuvio 2: Doshien muodostuminen viidestä elementistä

Eetteristä ja ilmaelementistä muodostuu vata-dosha, joka on liikkeen eli ilman periaate. Tällä tarkoitetaan sitä, että kun jokin liikkuu, sitä kutsutaan vataksi. Tuli- ja vesielementti yhdessä muodostavat pitta-doshan. Kapha-doshassa puolestaan yhdistyvät maa- ja vesielementti. (Lad 2004: 24 - 28.)

Vasant Ladin (2004: 27) ja Judith H. Morrisonin (1998: 26) mukaan sanskritinkielisten sanojen kääntäminen länsimaisille termeille on vaikeaa. Miller & Millerin (1995: 13) mielestä dosha-sana tarkoittaa 'sitä, mikä muuttuu'. Partap Chauhan kertoo, että sanskritinkielisen alkupe-
rän (*dusyati iti dosa*) mukaan doshan määritelmä tai merkitys on 'se, mikä saastuttaa'. Samassa yhteydessä hän toteaa, että doshia voidaan kutsua taudin aiheuttajiksi, koska niiden epätasapaino kehossa aiheuttaa sairauksia. (Chauhan 2000: 41)

Pratima Raichur ja Marian Cohn sanovat, että sana dosha tarkoittaa kirjaimellisesti epäpuhtautta. He tarkentavat sanan käännöstä selittämällä, että varsinaisesti nimitys viittaa luomis-teoriaan: kun elementit alkoivat muodostua, ei ollut enää vain puhdas olemassaolon tietoisuus, vaan sen laimennos. (Raichur & Cohn 1997: 37.) Tridoshaan perehtymisen jälkeen vaikuttaa siltä, että kaikki edellä mainitut käännökset ovat oikein ja että dosha-sanan merkitys on hyvin monitahoinen.

Doshan tavoin myös vata-, pitta-, ja kapha -termit tarkoittavat laajaa kokonaisuutta, jonka ymmärtäminen vaatii lisää tietämystä niiden ominaisuuksista ja vaikutuksista. Tietämisen lisäksi tarvitaan omakohtaista kokemusta siitä, kuinka doshat voivat vaikuttaa koko olemukseen ja päivittäiseen elämään. (Lad 2004: 27; Morrison 1998: 26; Raichur & Cohn 1997: 37.)

Aluksi doshat voivat olla länsimaisille vaikeita käsitteitä. Niiden ymmärtämisen sanotaan kuitenkin olevan ensimmäinen edellytys ayurvediselle hoitamiselle tai parantamiselle. Vasant Lad sanoo tridoshan olevan ainutlaatuinen konsepti. Hän on sitä mieltä, että vata-pitta-kapha-käsite sisältää mahdollisuuden länsimaisten terveydenhoitojärjestelmien perinpohjaiselle muutokselle. (Lad 2004: 27.) Ayurvedaa pidetäänkin loppujen lopuksi loogisena, helposti ymmärrettävänä ja käytännöllisenä järjestelmänä, joka on yksinkertaisuudessaan nerokas. (Kjerrulf 2006: 10; Lad 2004: 11.)

Elementeistä muodostuneet doshat määritellään kirjallisuudessa vaihtelevasti joko kehon vi-
taalienergiaksi, perusrakenteeksi tai perusperiaateiksi, biologisten toimintojen alkuunpanijaksi tai voimaksi. Tridosha - vata, pitta ja kapha - ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Ne hallitsevat yhdessä kehon, mielen ja tietoisuuden kaikkia toimintoja. Jokaisessa ihmisessä, kaikkialla kehossa ja jokaisessa solussa on kaikkia kolmea doshaa, mutta niiden määrä vaihtelee yksilöllisesti. Tämän lisäksi doshilla on omat, tietyt alueensa kehossa, jossa ne ovat hallit-

sevinä elementteinä. Kehon normaalissa fysiologisessa tilassa doshat toimivat perusrakennesosina ja suojaavina esteinä. Ayurvedan mukaan sairaudet saavat alkunsa siitä, kun tridosha on ihmisen synnynnäiseen perusrakenteeseen nähden epätasapainossa - toisin sanoen jotain muuta kuin millaiseksi se on tarkoitettu. (Chauhan 2000: 40 - 41; Lad 2004: 24 - 27; Morrison 1998: 26 - 27, Tirtha 1998: 16.)

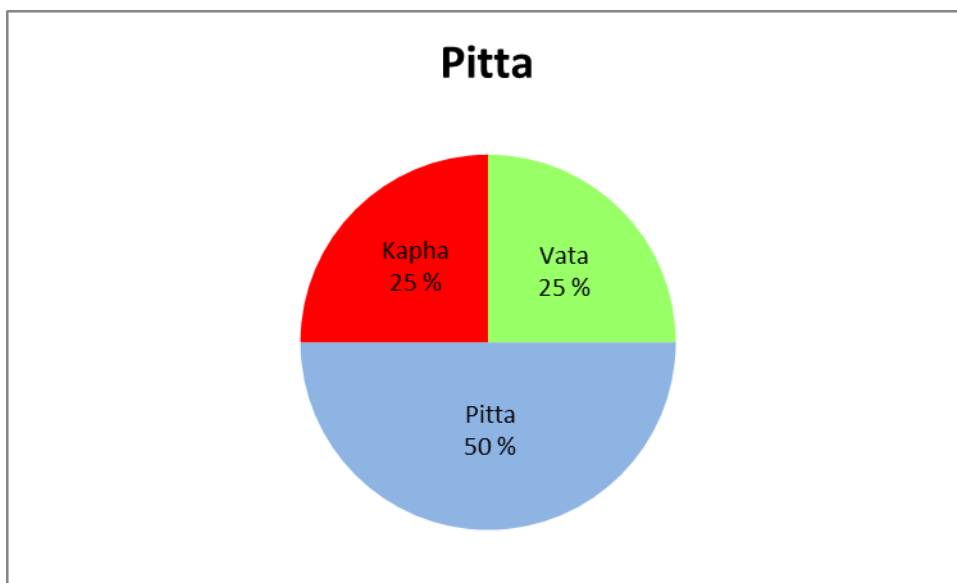


Kuva 1: Tridosha (VASU Health Centre 2014.)

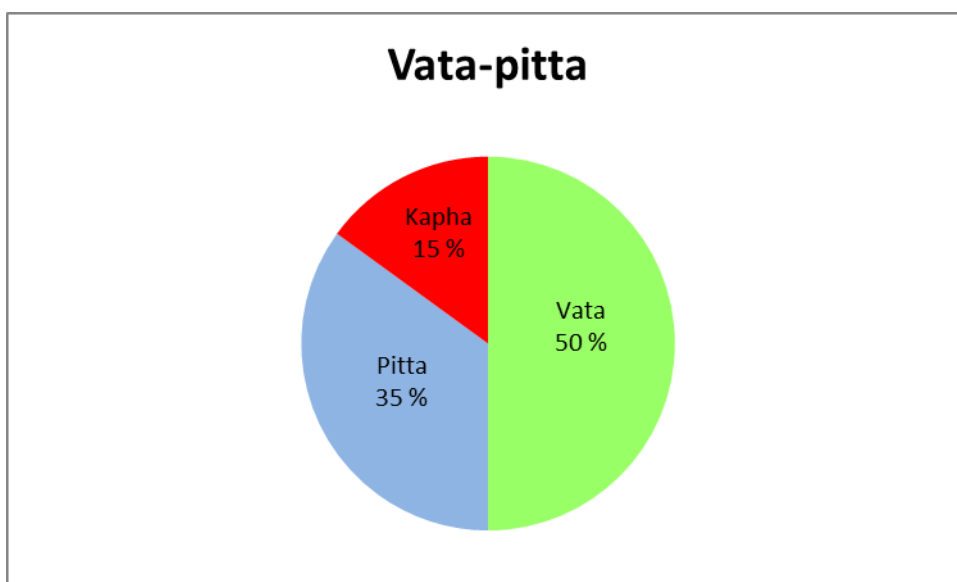
6.3 Prakriti - kehon ja mielen perusrakenne

Luomisteorian (samkhya) yhteydessä puhuttiin prakritista peruselementtinä, naispuolisena energiana, joka saa aikaan kaikki muut muodot (ks. luku 5.1). Ayurveda kutsuu myös yksilön hedelmöitymishetkellä saamaa kehon ja mielen perusrakennetta prakritiksi. Sana prakriti merkitsee luontoa, luovuutta tai ensimmäistä luomista. Eri elementtien määrä ja niiden keskinäiset suhteet ovat jokaisella ainutlaatuiset. Näin ollen elementeistä muodostuneiden doshien määrä perusrakenteessa vaihtelee yksilöllisesti: joillain on esimerkiksi paljon maaelementtiä ja he ovat tämän vuoksi raskasrakenteisia. Vaikka ei ole kahta samanlaista ihmistä, niin ayurvedan mukaan on kolme niin sanottua puhdasta kehotyyppiä ja erilaisia doshien yhdistelmiä. Keho- tai rakennetyyppi määräytyy vata-pitta-kapha-pitoisuuden mukaan. (Chauhan 2000: 33, 39 - 43; Lad 2004: 24, 29; Miller & Miller 1995: 19; Morrison 1998: 33.)

Ihminen voi olla vata-, pitta- tai kapha-tyyppiä, mikäli hänellä on huomattavan suuri määrä jotain kolmesta doshasta. Tuolloin yksi dosha on predominantti eli ensisijaisesti hallitseva rakenne. Vata-pitta -henkilöllä on paljon sekä vata- että pitta-ominaisuuksia, mutta eniten vataa. Muun muassa Chauhanin ja Ladin mukaan on tavallisesti olemassa seitsemän rakennetyyppiä: vata, pitta, kapha sekä pitta-kapha, vata-kapha ja vata-pitta-kapha. (Chauhan 2000: 42 - 44; Lad 2004: 24 - 29.) Osa ayurvedan kirjoittajista (esimerkiksi Miller & Miller) esittelevät kolmen perustyyppin lisäksi seitsemän erilaista yhdistelmää. Kehotyyppin määrittely auttaa muun muassa elementtiteoriaa noudattavaa hoitosuunnitelman tekemistä ja itsehoitomien valintaa. (Chauhan 2000: 42 - 44; Lad 2004: 24 - 29; Miller & Miller 1995: 19.)

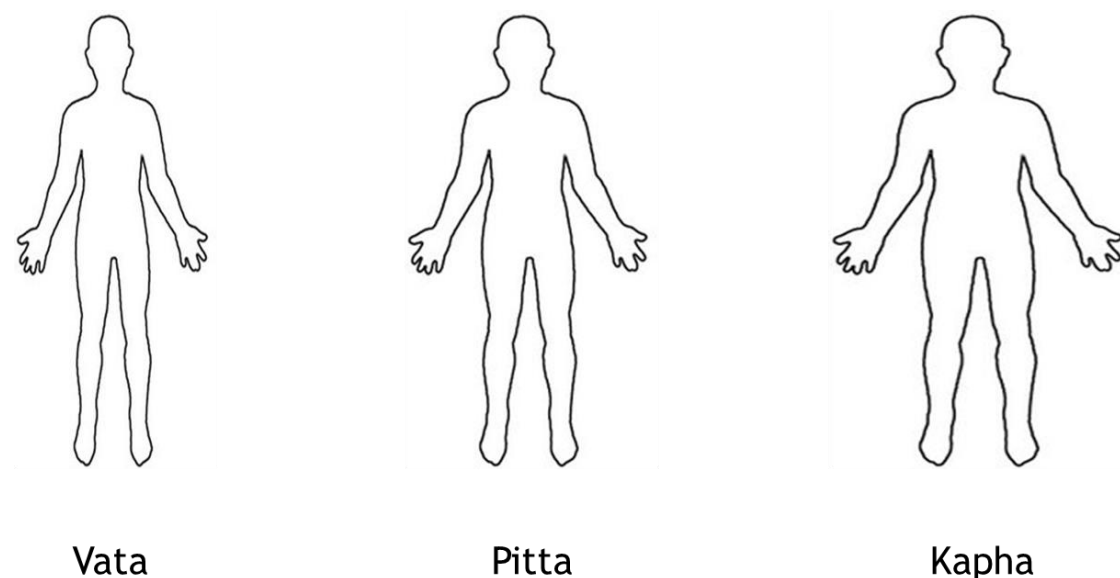


Kuvio 3: Pitta hallitsevana doshana



Kuvio 4: Vata-pitta, vata ensisijaisesti hallitsevana doshana

Vata-pitta-kapha -kehotyypit vastaavat karkeasti ajatellen länsimaisen lääketieteen määritelmiä ekto-, endo- ja mesomorfista. Ektomorfi tarkoittaa hoikkaa, kuten vata-tyyppi perusrakenteeltaan on. Pitta puolestaan on kehonrakenteeltaan sopusuhtainen kuten mesomorfi. Endomorfi, jolla on yleisvaikutelmaltaan tukeva kehon rakenne, on kaphan kaltainen. Länsimaisittain ajateltuna kehotyyppi tarkoittaa vain fyysistä kehoa. Ayurvedan määritelmä ihmisen perusrakenteesta on yksityiskohtaisempi ja moniulotteisempi. (Chauhan 2000: 40; Halsas-Lehto ym. 2002: 228; Lad 2004: 32.)



Kuva 2: Vata-, pitta- ja kapha-rakenteet

Ayurvedan mukaan monet osatekijät muodostavat ihmisen perusrakenteen. Kehotyypin määrittämiseksi on tehty paljon erilaisia testejä eli taulukoita, joissa voi kolmesta vaihtoehdosta (vata, pitta ja kapha) valita itseään parhaiten kuvaavan ominaisuuden. Itselle ominainen kehotyyppi selviää laskemalla tulokset yhteen ja vertaamalla niiden suhdetta toisiinsa: jos vaikkapa puolet ominaisuuksista on pittaa (P), niin silloin kehotyyppi on ensisijaisesti pitta-dosha. Alkuperäisen doshan eli prakritin määrittämisessä täytyy tarkastella ominaisuuksia sen valossa, millaiset synnynnäiset ominaisuudet ovat eli yksilön niin sanotussa normaalitilassa. Vasant Lad muistuttaa, että testit ovat ainoastaan suuntaa antavia ja että testien tai dosha-kuvausten perusteella ei pidä tehdä ehdottomia analyyskejä omasta terveydentilastaan. Lad neuvoo lukijaa käyttämään tietoa itsetuntemuksen kehittämiseen ja elämäntapojen ohjeeksi. (Chauhan 2008: 46; Lad 2002: 16 - 19; Raichur & Cohn 1997: 41 - 41.)

Svoboda (2000: 24) sanoo, että prakriti määrää kehonrakenteen lisäksi luonteemme, vahvuutemme ja heikkoutemme. Ayurveda opettaa, että jokaisen tulisi olla tasapainossa alkuperäisen tridoshansa kanssa. Tasapainon ja terveyden ylläpitäminen edellyttää omalle kehotyypille sopivia, elementtiteoriaan perustuvia elämäntapoja. Toisin sanoen oman prakritin tunteminen auttaa välttämään epätasapainoon ja sairauteen johtavia, itselle epäedullisia tekijöitä. (Lad 2004: 46 - 47; Svoboda 2000: 23 - 24.)

6.4 Vikriti - doshien epätasapainoinen tila

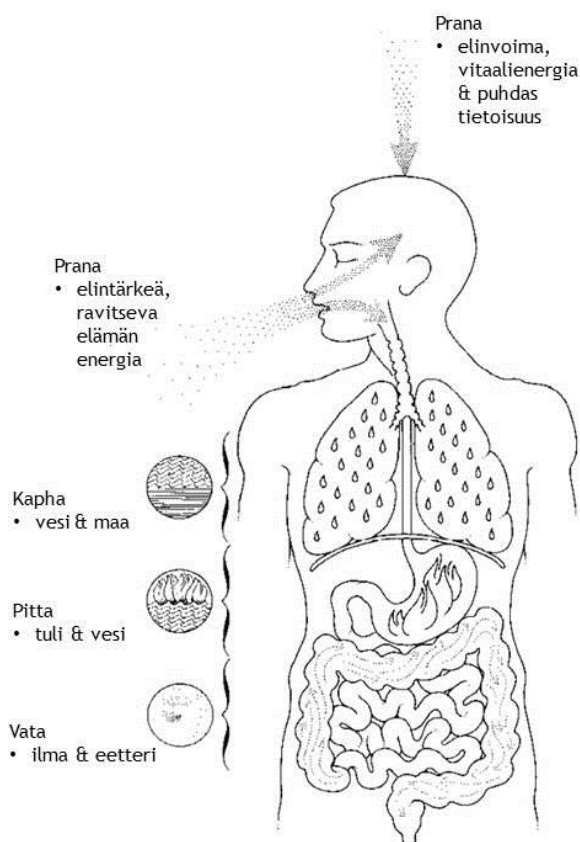
Ayurvedan oppeihin kuuluu samankaltaisuuden periaate, jonka mukaan samanlainen lisää samanlaista ja vastakkainen vähentää vastakkaista. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että pitta-tyypillä tulen osuus kehossa lisääntyy entisestään kaikkien tulielementtiä ilmentävien tekijöiden vuoksi. Liiallinen lämpö saa aikaan pitta-ylitilan, joka tuo erityisesti stressitilanteessa ja pitkään jatkuneena esiin pitan keho-mieli-henki -kokonaisuuden heikkoudet. Pitan tulisi näin ollen suosia viilentäviä ruokia, juomia ja muita tulta vähentäviä tekijöitä, etenkin kesäisin. *Vikriti* tarkoittaa edellä kuvatun kaltaista doshien epätasapainoa, yksilön tilaa, joka muodostuu elintapojen ja ympäristön olosuhteiden vaikutuksista praktiiniin. (Chauhan 2000: 44, 51 - 52; Lad 2004: 46 - 47; Svoboda 2000: 24 - 25.)

Doshien ylitilaa voi määritellä erilaisilla testeillä aivan kuten perusrakennettakin. Ayurveda opettaa useita, sanallisia testejä tarkempia menetelmiä kehon rakenteen ja vallitsevan tilan määrittelemiseksi, kuten pulssi-, kieli-, kasvo-, huuli- ja kynsidiagnoosin. Länsimaissa diagnoosi tarkoittaa yleensä jo ilmaantuneen sairauden määrittämistä. Ayurvedassa diagnoosilla tarkoitetaan terveyden, epätasapainon ja sairauden tarkkailemista kehon merkkien ja heijasteiden avulla. Ayurvedalääkärit käyttävät tarvittaessa myös klinisiä tutkimusmenetelmiä. (Lad 2004: 50 - 66.)

Kauneudenhoitoalan ammattilaisen tulee muistaa oman toimialueensa rajat, vaikka ayurvedassa käytetäänkin termiä diagnoosi. Vastuullinen kosmetologi ei tee diagnoosia eikä yritä parantaa sairauksia. Hoitojen yhteydessä kosmetologi analysoi ihon- ja kehontilan. Analyysin perusteella hän voi tehdä kokonaisvaltaisen hoitosuunnitelman sekä antaa itsehoito-ohjeita kauneuden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Tarvittaessa asiakasta ohjataan muille alan asiantuntijoille, kuten esimerkiksi ihotautilääkärille tai ravitsemusterapeutille.

Ayurvedinen näkemys ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta menee yhä syvemmälle ja laajenee entisestään, kun Lad, Sharma ja Tirtha kuvailevat teoksissaan tarkasti tutkimusmenetelmiä ja kehon toimintojen kokonaisuutta. (Lad 2004: 50 - 66; Sharma & Clark 1998: 46 - 47, 54 - 55; Tirtha 1998: 16 - 35, 44 - 52.)

6.5 Doshien sijainti kehossa



Kuva 3: Doshien sijainti kehossa mukailtuna (Chakra Yoga 2014)

Kolme doshaa vaikuttavat kaikkialla kehossa, mutta niillä sanotaan olevan oma, ensisijainen paikkansa, jota ne hallitsevat. Esimerkiksi maelementti ilmenee kaikkialla kehon soluissa ja kiinteissä tukirakenteissa, mutta maa- ja vesielementistä muodostuvan kaphan keskus on rintakehä. Pitta sijaitsee navan yläpuolella ja vata navan alapuolella. Kehon oireet kyseisillä paikoilla viestivät alueelle ominaisen doshan epätasapainosta. Jokainen dosha jaetaan edelleen viiteen osa- tai vastuualueeseen, niin sanotuiksi aladoshiksi (engl. *sub-dosha*). Kullakin viidellä aladoshalla on oma tarkkaan määritelty sijainti ja tehtävä (engl. *division*). (Lad 2004: 27 - 28; Sharma & Clark 1998: 39 - 42; Tirtha 1998: 16.) Chauhanin taulukosta Pitta Divisions selviää, että esimerkiksi pitan ensimmäinen aladosha, *pacaka*, sijaitsee vatsassa ja huolehtii ruoansulatuksesta. Viidennen aladoshan, *bhrajakan* toiminta tapahtuu ihossa ja ilmenee ihon värinä sekä aineiden imeytymisenä. (Chauhan 2000: 50.)

Kyseessä on hyvin hienoenerginen järjestelmä, jota ei ole helppo länsimaalaisittain selittää. Kenties aladosha-käsitettä voi näin aluksi ymmärtää parhaiten vertaamalla sitä (hyvin karkeasti) vaikkapa yritystoimintaan. Pitta-niminen yritys huolehtii tietyistä toiminnoista, ja sen

pääkonttori on navan yläpuolella. Sieltä käsin se johtaa tulienergiansa avulla alaosastoitaan, jotka vastaavat yritykselle tyypillisiä aineenvaihduntaan, imeytymiseen ja sulatukseen liittyviä toimintoja. Toimipisteet ovat muun muassa vatsassa, ihossa, maksassa, sydämessä ja silmissä, mutta muidenkin doshien toimintaa eli ominaisuuksia kuten liike ja kosteus tarvitaan tasapainon säilymiseksi.

6.6 Prana - elintärkeä elämän energia

Edellä olevassa kuvassa näkyy *pranan* eli elämän energian virtaus kehoon hengitysteiden ja päälaella sijaitsevan energiakeskuksen, kruunuchakran kautta. Ayurvedisen käsityksen mukaan prana muodostuu ruoasta, hengityksen avulla hapestaa ja korkeammasta värähtelystä. Tietoisuuden ja luovuuden sanotaan syntyvän tämän vitaali- tai bioenergian kautta. Pranaa, jota kiinalaiset kutsuvat *ki*:ksi ja japanilaiset *chi*:ksi, pidetään elämän voimana, joka on välttämätön keho-mieli-sielu -kokonaisuudelle. Prana hallitsee kaikkia elintoimintoja ja vaikuttaa kaikkeen elolliseen. Vata-dosha liittyy läheisesti pranaan ja elintoimintojen hallintaan. (Lad 2004: 109 - 110; Lehtonen 2010: 21; Svoboda 2000: 16 - 17.)

Pranan merkityksen ymmärtäminen auttaa osittain käsittämään, miksi hengitysharjoitukset ovat olennainen osa ayurvedistä elämäntapaa ja hoitamista. Kaikkialla maailmassa suosittuun joogaan kuuluva oikeaoppinen, tietoinen hengitys liittyy pranaan (ks. kappale 9).

6.7 Vata- pitta- ja kapha -rakenne

Doshien kolmesta perustyyppistä sekä niiden yhdistelmistä löytyy kirjallisuudesta tarkkoja kuvauksia. Alla oleviin taulukoihin (taulukko 2, 3 ja 4) on tiivistetty vata-, pitta- ja kapha-rakenteen tyypillisiä peruspiirteitä siten kuin ne ayurvedakirjallisuudessa esitellään. (Chauhan 2000: 46 - 46; Lad 2002: 18 - 19; Miller & Miller 1995: 19 - 29; Morrison 1998: 33 - 41, Raichur & Cohn 1997: 48 - 58.)

Lad (2004: 29) huomauttaa, että rakennetyyppejä tulee soveltaa rodullisten sekä kulttuuristen taipumusten ja mieltymysten mukaisesti.

VATA	
Elementti	ilma ja eetteri
→ Ominaisuudet	kylmä, kevyt, kuiva, karhea, kirkas, valoisa nopea, liikkuva, muuttuva
Toiminnot	liike, hengitys, laajentuminen mm. hermoston toiminnan ja muiden doshien ohjaus
Yleisilme / tyypillisiä peruspiirteitä	kevyt, hoikka, laiha, pitkä / lyhyt, luiseva kuiva, karhea, viileä ja tumma iho tummat, karheat ja kiharat hiukset kuivat, pienet ja sameat silmät kapeat ja kuivat huulet vinot, esiin työntyvät hampaat nopea toiminnoissaan, nopea puheessaan ei pidä kylmästä säästä epäsäännöllinen näläntunne ja ruoansulatus nopea omaksumaan uutta tietoa, nopea unohtamaan taipumusta murehtimiseen, huolehtimiseen, ahdistumiseen taipumusta ummetukseen taipumusta kevyeen ja katkonaiseen uneen
Tasapainoisena	eloisa, innostunut, luova, mielikuvituksekas joustava, spontaani, energinen, puhelias
Epätasapainoisena	levoton, pelokas, hermostunut, yliaktiivinen, päättämätön kärsii helposti unettomuudesta, ruokahaluttomuudesta, ilmavaivoista, ummetuksesta, nivelvaivoista, alaselän kivuista, alipainosta
Ongelmat ihossa	kuiva, kosteusköyhä, karhea iho hienoja ryppyjä kuivaa ekseemaa

Taulukko 2: Vata-rakenne mukailtuna (Chauhan 2000, 46 - 46; Lad 2002, 18 - 19; Miller & Miller 1995, 19 - 29; Morrison 1998, 33 - 41, Raichur & Cohn 1997, 48 - 58)

PITTA	
Elementti	Tuli (ja vesi)
→ Ominaisuudet	kuuma, tulinen kirpeä, hapan terävä, pistävä kevyesti öljyinen
Toiminnot	voimakas kehon ja mielen aktiivisuus aineenvaihdunta, ruoansulatus, kehon lämmön tuotanto
Yleisilme / tyypillisiä peruspiirteitä	normaalivartaloinen, sopusuhtainen pehmeä, lämmin, rasvainen iho, vaalea, punoittava, pisamainen iho, kellertävä iho hennot, pehmeät, punertavat hiukset terävät, läpätunkevat, vihreät / harmaat ruskeat silmät normaalit huulet ja hampaat suorittaa toiminnot normaalilla nopeudella pitää kylmistä ruoista ja juomista äkkinäinen ruoansulatus, hyvä / liiallinen ruokahalu hyvä käsityskyky, hyvä ja terävä muisti yritteliäs ja nopea luonteenlaatu hyvä puhuja: täsmällinen ja selkeä puhetapa
Tasapainoisena	älykäs, tarkkanäköinen, kunnianhimoinen, rohkea itsenäinen, itsevarma, tyytyväinen, lämmin
Epätasapainoisena	vihainen, ärsyyntyvä, aggressiivinen ylimielinen, dominoiva, kriittinen, kateellinen kärsii allergioista, kuumista aalloista, happo- ja mahavaivoista, polttelevista silmistä ja jaloista
Ongelmat ihossa	tulehdukset, acne rosacea, luomet, kirvelevät ekseemat, ihottumat, auringonpolttamat

Taulukko 3: Pitta-rakenne rakenne mukailtuna (Chauhan 2000: 46 - 46; Lad 2002: 18 - 19; Miller & Miller 1995: 19 - 29; Morrison 1998: 33 - 41, Raichur & Cohn 1997: 48 - 58)

KAPHA	
Elementti	maa ja vesi
→ Ominaisuudet	kylmä, raskas, öljyinen, makea, vakaa
Toiminnot	kehon rakenteiden muodostaminen, vastustuskyky, elinvoima ja kestävyys, kudosten elastisuus, kosteus
Yleisilme / tyypillisiä peruspiirteitä	raskarakenteinen, kiinteä, tanakka, lyhyt voimakas, kestävä; vahvaa elinvoimaisuutta rasvainen, pehmeä, kiiltävä, viileä, kalpea, vaalea iho tummat, pehmeät, taipuisat hiukset suuret, viehättävät, tummat silmät, paksut ripset suuret, valkoiset silmänvalkuaiset täyteläiset, kiinteät huulet vahvat, valkoiset hampaat liikkuu yleensä hitaasti, tapoihin kiintynyt persoonallisuus syvä, pitkittynyt uni normaali ruokahalu, suhteellisen hidas ruoansulatus taipumusta ylipainoon hidas, mutta tarkka käsityskyky, pitkäkestoinen muisti hidas, yksitoikkoinen puhe
Tasapainoisena	rauhallinen, rakastava, tyyni, lojaali, kärsivällinen, vastaanottavainen, sinnikäs, uskollinen
Epätasapainoisena	tylsistynyt, masentunut, apaattinen, velto, aikaansaamaton, hidas muuttumaan, ahne, kiintynyt
Ongelmat ihossa	kystinen akne, kosteat ekseemat, syvät rypyt ja juonteet

Taulukko 4: Kapha-rakenne rakenne mukailtuna (Chauhan 2000: 46 - 46; Lad 2002: 18 - 19; Miller & Miller 1995: 19 - 29; Morrison 1998: 33 - 41, Raichur & Cohn 1997: 48 - 58)

6.8 Aistit ja maut

Luvussa Tridosha - kolme perusprinsiippiä (ks. luku 6.2) todettiin, että kaikki kolme doshaa hallitsevat yhdessä kehon, mielen ja tietoisuuden kaikkia toimintoja. Kokonaisuuteen sisältyvät myös aistit ja maut. Viisi peruselementtiä on yhteydessä ihmisen kuulo-, tunto-, näkö-, maku- ja hajuaistiin. Ayurvedisen näkemyksen mukaisesti viidellä elementillä on suora yhteys myös ihmisen kykyyn havaita ulkoinen elinympäristönsä. Elementit ilmenevät ihmisen aistien toiminnoissa vastaavasti kuin hänen tietyissä fysiologisissa toiminnoissaan. Ayurvedakirjalli-

suudessa kuvataan esimerkiksi kuinka tulielementti on yhteydessä jalkoihin: tuli vastaa kuumuutta, väriä ja valoa, joten näkevä elin eli silmä säätelee kävelyä. (Lad 2004: 21 - 22.)

Ayurvedatieteen mukaan väreillä on hoitava vaikutus, joka perustuu muun muassa niiden erillaiseen värähtelytaajuuteen eli frekvenssiin. Raichur & Cohn selittävät värien näkemisen fysiikkaa sekä värien vaikutusta hermojärjestelmään ja kehon hienoväärähteisiin energioihin. He kertovat, että punaisella värillä on matalin värähtelytaajuus jonka vuoksi se on muita värejä tiiviimpi - voimakas, kuuma ja stimuloiva. Näin ollen sen sanotaan aktivoivan viileää ja hidasta kaphaa. Kullekin doshalle on siis omat, tasapainottavat värisuosituksensa: vatalle suositellaan lämpimiä, rauhoittavia värejä kuten vihreää, ja pitälle esimerkiksi viilentävää sinistä. (Raichur & Cohn 1997: 278 - 281.)

Raichur & Cohn sanovat, että näköaistin kautta tuleva värikokemus vaikuttaa suoraan mielen tasoon, mutta on kaikkein tehokkain pitälle, joka reagoi herkästi valoon. He toteavat myös, että kaikki voivat hyötyä väreistä, kunhan ne ovat omalle ihotyypille sopivat. Raichur & Cohn huomauttavat, että ihotyypille sopivuudella ei tässä yhteydessä tarkoiteta värianalyysimenetelmää, jossa on kyse värien sopivuudesta ihon omaan sävyyn. Heidän mielestään väreillä voidaan vaikuttaa tasapainottavasti ja harmonisoivasti sekä kehoon että mieleen. (Raichur & Cohn 1997: 278 - 281.)

Ayurvedassa myös ruoan värillä sekä maulla on merkitystä doshien tasapainolle. Ruoka-aineet voivat lisätä tai vähentää tiettyjä ominaisuuksia kehossa sen mukaan, mitä elementtejä ruoka edustaa. Lisäksi on olemassa joitain kullekin doshalle neutraaleja ruoka-aineita. Ayurveda määrittelee kuusi perusmakua, jotka ovat peräisin viidestä elementistä: makea (maa + vesi), hapen (maa+ tuli), suolainen (vesi + tuli), pistävä (tuli + ilma), karvas (ilma + eetteri) ja supistava (ilma + maa). Edellä mainituista esimerkiksi makea nostaa kapha-ominaisuuksia samankaltaisuuden periaatteen mukaisesti, koska kapha-rakenne koostuu maasta ja vedestä. Tämän teorian perusteella kapha-rakenteisen tulee välttää makeaa makua edustavia ruoka-aineita, kuten esimerkiksi riisiä, maitoa ja vehnää. (Kjerrulf 2006: 32 - 33, 40 - 41; Lad 2002: 96 - 98; Tirtha 1998: 20.)

Sen lisäksi, että ruoan makujen tulee olla elementtiteoriaa noudattavia eli doshille sopivia, täytyy ruoan koostumuksen ja lämpötilan noudattaa samaa periaatetta. Ayurveda opettaa että esimerkiksi vatan, jonka ominaisuuksia ovat muun muassa kuiva, kylmä ja karkea, tulee välttää ruokia, joissa on vastaavanlaatuisia ominaisuuksia. Ayurvedatiede on luokitellut kullekin doshalle sopivat ruoka-aineet hyvin tarkkaan. Kirjallisuudesta löytyy paljon yksityiskohtaisia ohjeita siitä, kuinka valita itselle sopivat yrtit ja ruoka-aineet esimerkiksi vihanneksista, hedelmistä, viljoista ja maitotuotteista. (Kjerrulf 2006: 32 - 33, 119 - 124; Lad 89 - 100; Svoboda 2000: 139 - 145.)

Kjerrulf (2006: 40) huomauttaa, että ayurvedinen ruoka ei ole sama asia kuin intialainen tai jokin muu eksoottinen ruoka. Ruoka on ayurvedistä silloin, kun se on valittu sekä valmistettu ja nautittu ayurvedisten oppien mukaan - kiireettömänä, tietoisena, hyväntuulisena ja rakkaudella. Ayurveda nimittäin opettaa, että ruoka ei vaikuta vain fyysisellä tasolla. Ruoan laatu on suoraan yhteydessä mielen ja tunteiden laatuun. (Kjerrulf 2006: 40, 119 - 124; Lad 2002: 102 - 106; Tirtha 1998: 21 - 22; Vaidya 2012: 138 - 139.)

6.9 Mielen rakenteet

Ayurvedan mukaan on olemassa kolme mielen perusominaisuutta - sattva, rajas ja tamas - vastaavasti kuin on kolme fyysisen rakenteen muodostavaa ominaisuutta eli gunaa (ks. luku 5.1, Luomisen samkhyafilosofia). Kolme gunaa luovat perustan luonteen yksilöllisyydelle sekä psykologiselle ja moraaliseksi mielenlaadulle. Aihetta tarkastellaan kirjallisuudessa vaihtelevista näkökulmista. Esimerkiksi alkuperäisen doshan (prakritin) määräävyydestä mielen laatuun on eri näkemyksiä. Joka tapauksessa ayurvedalääkärit, kuten Vasant Lad ja Partap Chauhan kertovat samankaltaisesti siitä, mitä nämä ominaisuudet edustavat. Sattvan sanotaan edustavan liikettä, aggressiivisuutta ja ulospäin suuntautuneisuutta. Rajas-mielen kerrotaan toimivan aistitasolla ja tamaksen puolestaan olevan rakenne, joka ilmentää tietämättömyyttä, hitautta, raskautta ja tylsyyttä. Kyseessä sanotaan olevan kolme hienoa mentaalista energiaa, jotka vastaavat käyttäytymismalleista ja voivat vaihdella sekä kehittyä esimerkiksi joogan avulla. Ayurvedalääkärit voivat päätellä käyttäytymistä ja ruokavaliota tarkkailemalla, mitkä ominaisuudet kullakin yksilöllä vallitsevat ja näin ohjata asiakasta kohti tasapainoista elämäntapaa. (Chauhan 2000: 39 - 40; Lad 2004: 33 - 34, Tirtha 1998: 21 - 22.)

Ayurvedalääkäri Janesh Vaidya avaa mielen ja kehon välistä yhteyttä vertauskuvien avulla. Kaiken kaikkiaan hänen tapansa kertoa ayurvedasta poikkeaa muusta kirjallisuudesta. Vaidya keskittyy teoksessaan Kehon ja mielen ayurveda muun muassa mielen ja sielun voimien väliseen suhteeseen. Janesh Vaidya sanoo, että ”Keho ja mieli ovat kuin kaksi pyörää vaunuissa, jossa sielu matkustaa. Matkan kuluessa vaunut voivat kulua, erityisesti pyörät. Tarvitaan säännöllisiä korjauksia, jotta kulkuneuvo pääsee eteenpäin joustavasti ja turvallisesti. On hyvä muistaa, ettet voi mitään hankalille teille, jotka ovat edessäsi, mutta voit korjata pyörät, niin että saat turvallisemman ja mukavamman matkan.” (Vaidya 2012: 40.)

Vaidya sanoo, että kolme gunaa ovat kuin mielen aakkoset. Ne hallitsevat ajatuksia, tunteita ja emootioita, jotka ohjaavat sitä, miten ihminen puhuu, toimii ja reagoi koko elämän ajan. Vaidya vertaa gunien tehtäviä auton kaasupolkimen, jarrun ja kytkimen tehtäviin seuraavasti: ”Rajas on mielen kaasupoljin, kun taas tamas ja sattva ovat jarrut ja kytkin, jotka säätelevät tätä eteenpäin vievää voimaa. Hyvän autonkuljettajan tapaan mielen tulisi hallita näitä kol-

mea voimaa, mutta samaan aikaan olla tietoinen myös siitä, miten niitä käytetään. Jos kaasutai jarrupoljinta tai kytkintä käytetään liikaa, matkasta saattaa tulla epämukava siitä huolimatta, että tie on hyvä, liikenne kohtuullista ja ongelmat elämän tiellä vähäisiä.” Rajas on pittan, tamas vatan ja sattva kaphan hallitsema voima. Vaidyan yhteenvedon mukaan sielu on ihmiselämän vahvin voima, joka sijaitsee kehossa seitsemän energiakeskuksen eli chakran muodossa. Sielun perustavat ominaisuudet ovat sattva, rajas ja tamas. Kyseessä on kaikissa soluissa mikrotasolla olevat elementit. (Vaidya 2012: 91 - 96.)

Gunien ja elementtien pitäminen tasapainossa on ayurvedan tie terveyteen ja hyvinvointiin. Tasapainon saavuttaminen edellyttää kehotyypille sopivaa ruokavaliota ja elämäntapoja sekä myönteisiä ajatuksia. (Lad 2004: 35 - 37; Vaidya 2012: 91 - 97.)

7 Ayurvedinen näkemys ihmisen fysiologiasta ja siihen liittyviä käsitteitä

Ayurvedinen näkemys ihmiskehon toiminnoista vaikuttaa ayurvedahoitojen perustavoitteisiin. Aiemmin on tullut esille, kuinka tärkeää on kehon ja mielen - tridoshan - tasapaino hyvinvoinnille. Jotta tasapaino voidaan saavuttaa, on kehon oltava vastaanottavaisessa tilassa. Avainsanoja hoitamisessa ovat puhdistaminen, ravitseminen ja kosteuttaminen. Tavoitteiden lähtökohtana on ayurvedan käsitys ihmisen fysiologiasta - kokonaisuudesta, jossa ei ole vain fyysisen tason kudokset, ruoansulatusjärjestelmä ja aineiden imeytyminen sekä eritystoiminta. Kokonaisuuteen kuuluvat viiden elementin ja näkymättömän elämän energian vaikutukset kehoon, mieleen ja sitä kautta edelleen kauneuteen.

7.1 Dhatut - seitsemän elintärkeää kudosta

Ayurvedatiede painottaa ennaltaehkäisevää hoitoa ja tarkastelee laaja-alaisesti ruokavalion merkitystä terveydelle, hyvinvoinnille ja kauneudelle. Partap Chauhan sanoo teoksessaan *Eternal Beauty* (2008: 36), että on hyödyllistä ymmärtää ihmisen fysiologia siten kuin se ayurvedisissä teksteissä kuvataan. Niiden mukaan ihmisen keho rakentuu seitsemästä elintärkeästä kudoksesta eli *dhatusta* (sanskrit. ainesosan rakentaminen), joilla on tärkeä tehtävä kehon ravitsemisessa, tiettyjen toimintojen ylläpitämisessä ja biologisissa suojamekanismeissa. Dhatut ovat joko nestemäisiä tai kiinteitä aineita, jotka muodostuvat soluista ja uusiutuvat jatkuvasti. Viisi elementtiä määrää niiden laadun vastaavasti kuin ne määräävät doshien ominaisuudet. Ravinto osallistuu dhatujen muodostukseen, joka on monivaiheinen, kudoksesta toiseen etenevä prosessi. Kudosten muodostuminen ja niiden ravitseminen edellyttävät hyvää ruoansulatusta sekä ravintoaineiden imeytymistä. (Chauhan 2008: 36 - 37; Sharma & Clark 1998: 47 - 48; Smith 1999: 23.)

7.2 Agni - aineenvaihduntaa säätelevä tuli

Agni, aineenvaihduntaa säätelevä biologinen tuli on ayurvedassa hyvin keskeisessä osassa. Kun doshat ovat oikeanlaisten elämäntapojen (elementtien) myötä tasapainossa, niin myös agni on tasapainossa. Vahva ja tasapainoinen agni takaa hyvän terveyden ja pitkäikäisyyden. Ayurveda määrittelee 13 erilaista agnia tehtävineen. Sen lisäksi, että happoinen agni pilkkoo ruoan ja kiihdyttää ruoansulatusta, sitä tarvitaan esimerkiksi kudosten ravitsemiseen, mikro-organismien tuhoamiseen vatsassa ja suolistossa sekä entsyymien toimintaan. Agnin tehtävänä on myös huolehtia ihon väristä. (Kjerrulf 2006: 26 - 27; Lad 2004: 35 - 38; Morrison 1998: 48.)

Agni ja pitta ovat läheisessä yhteydessä toisiinsa, sillä molemmat ovat kuumuusenergiaa ja pitta ilmenee vatsassa tulena. Joskus agni voi olla liian voimakas ja yliaktiivinen, jolloin se on haitallinen. Liiallisen palamisen vuoksi ravintoaineet eivät imeydy, ihminen laihtuu ja vastustuskyky heikkenee. (Kjerrulf 2006: 26 - 27; Lad 2004: 35 - 38; Morrison 1998: 48.)

7.3 Ama - kehon kanavia tukkiva kuona-aine

Jos agni on heikentynyt, niin ravintoaineet eivät sula ja imeydy, vaan muodostuvat kehon kanavia tukkiviksi kuona-aineiksi eli *amaksi*. Vasant Lad sanoo, että ama on kaikkien sairauksien lähde. Merkittävässä roolissa pidetään kehon kanavia eli *srotia*, jotka kuljettavat happea, verta, ruokaa ja kuona-aineita. Jokaisen srotan tulee olla puhdas ja esteetön, että aineet kulkevat esteettömästi ja jottei kanaviin synny sairauksia aiheuttavia tukkeumia. Tasapainoisen agnin ja puhtaiden kanavien lisäksi ayurveda pitää terveydelle elintärkeänä kehon kolmen fysiologisen eritteen (*mala*) kunnollista poistumista sekä tunteiden tarkkailua. Tukahdutetut tunteet nähdään yhtenä kehon häiriötiloja aiheuttavina tekijöinä. (Kjerrulf 2006: 26 - 27; Lad 2004: 35 - 38; Morrison 1998: 48.)

7.4 Ojas - kudosten essenssi, olennainen elämänenergia

Kudosten (dhatujen) muodostuminen ravinnon avulla on länsimaisesti ajatellen jokseenkin helppo käsittää. Tosin Atreya Smith (2001: 187) toteaa, ettei sana kudot anna juurikaan oikeutta ayurvedan moniulotteiselle käsitteelle dhatu. Partap Chauhan sanoo dhatuilla olevan merkittävä ja elintärkeä elämänenergia nimeltä *ojas*. Chauhan vertailee länsimaisen tieteen ja ayurvedan suhtautumista ojaksen kaltaisiin, ei-fyysisiin elämän perustekijöihin ja selittää, kuinka ojas vaikuttaa sekä kehoon että mieleen. (Chauhan 2008: 37 - 38.) Ojaksen sanotaan olevan hyvän ruoansulatuksen hienoin lopputuote. Se säätelee elintoimintoja pranan, elämänenergian avulla, ja vastaa esimerkiksi autoimmuunijärjestelmästä sekä luovuudesta, myötätunnosta, rakkaudesta ja rauhasta. (Chauhan 2008: 37 - 38; Lad 2004: 110; Smith 1999: 23 - 24; Smith 2001: 187; Tirtha 1998: 35.)

8 Tie hyvinvointiin ja kauneuteen

Vasant Lad sanoo, että silloin kun ihmisellä on voimakas ojas, hän on puoleensavetävä ja hänellä on loistavat silmät sekä välitön, rauhoittava hymy. Tällainen henkilö on täynnä henkistä voimaa ja energiaa, joita voi lisätä henkisten harjoitusten avulla. Voimakas henkinen energia luo auran eli sädekehän kruunuchakran (päälaella olevan energiakeskuksen) päälle. Lad pitää pitkäikäisyyden kannalta tärkeänä, että prana, ojas ja *tejas* (erittäin hieno tulen olemus, joka säätelee aineenvaihduntaa entsyymijärjestelmän avulla) ovat tasapainossa. Hänen mielestään ayurvedassa opetettu nuorennusmenetelmä on kaikkein tehokkain pranan, ojaksen ja tejaksen tasapainon aikaansaamiseksi. (Lad 2004: 110 - 111.)

Ayurvedan asiantuntijat, kuten Chauhan, Lad sekä Raichur & Cohn, ovat selkeästi samaa mieltä kauneuden salaisuudesta. Tridoshan, dhatujen sekä kolmen malan tasapaino on tärkeää terveyden kannalta. Pranan, ojaksen ja tejaksen tasapaino taas on välttämätön pitkäikäisyyden kannalta. Kauneuden näkökulmasta ojas on vastuussa ihon hehkusta ja nuorekkuudesta. Ayurvedisen kauneudenhoidon mukaan ulkoinen hoitaminen ei riitä, vaan ensin tarvitaan hyvä ja tasapainoinen ruoansulatustuli. Tämän myötä kehoon ei muodostu amaa (kuona-aineita) ja ojas (kudosten elämänenergia) on hyvänlaatuista. Ayurvedan nuorennusohjelma alkaa kehon (kanavien) puhdistamisella, jotta nuorentuminen voi tapahtua solutasolla. Ayurveda neuvoo myös mentaalisen nuorentumisen ja pitkäikäisyyttä edistävän menetelmän. Se on hiljainen, mietiskelevä mieli. (Chauhan 2008: 37 - 39; Lad 2004: 109 - 112; Raichur & Cohn 1997: 76 - 84.)

Ayurvedan mukaan ruoka on lääke ja iho sekä muut kudokset heijastavat kehon sisäisiä häiriötiloja tai sairauksia. Oikein valittu ruoka ja monet ruokailuun liittyvät, ayurvedan mukaiset käytänteet pitävät ruoansulatuksen tasapainossa ja ihon kunnossa. (Chauhan:36 - 39, 53; Lad 2004: 111 - 119; Vaidya 2012:98.)

Yksi ruoansulatusta edistävä tekijä on oikea ajoitus. Ayurveda neuvoo ihmistä elämään luonnon ja oman doshansa rytmin mukaisesti niin ruokailussa, levossa kuin toiminnassa. Tridosha on jatkuvassa liikkeessä ja suhteessa luonnon kanssa. Näin ollen vuorokauden- ja vuodenaajat sekä ihmisen elinkaaren eri vaiheet saavat aikaan muutoksia doshissa. Ajanjaksoihin liittyvät rytmit selitetään ayurvedassa elementtien ja ominaisuuksien avulla. Esimerkiksi kello 10 - 14 on aktiivinen pitta-energian aika, se ajankohta vuorokaudesta, joka sopii parhaiten työnte-koon ja päivän raskaimman aterian syömiseen. Ajanjaksojen ja doshien suhde vaikuttaa jopa hoitojen rytmitykseen eli siihen, mikä ajankohta on suositeltavin kullekin doshalle vaikkapa öljyhierontaan. (Chauhan 2008: 49 - 53; Lad 2004: 101 - 106; Smith 2001: 171 - 74; Svoboda 2000: 32 - 34.)

9 Ayurvediset ihon- ja kehonhoitomenetelmät

Ayurvedan filosofiaa voi soveltaa kaikkiin kosmetologisiin perushoitoihin, kun vain ottaa huomioon kehon perusrakenteen sekä viiden elementin teorian ja noudattaa sen periaatteita. Tämän lisäksi on mahdollista opetella ayurvedaperinteen mukaisia hoitomuotoja, kuten erilaisia hierontamenetelmiä. Ayurvediset menetelmät eroavat esimerkiksi klassisesta hieronnasta (*Swedish Massage*) muun muassa sillä, että hierontaotteet ja kulkusuunta vaikuttavat tasapainottavasti kehon näkymättömään energiajärjestelmään.

Kaikki ayurvedaperinteeseen perustuvat hoidot pyrkivät saamaan aikaan doshien (vata-pitta-kapha) välisen tasapainon, joka ulottuu keho-mieli-henki -kokonaisuuden kaikille tasoille. Hoitomuodot voidaan yleisesti ottaen jakaa sairauksien hoitomenetelmiin ja terveyttä ylläpitäviin hoitoihin. Ayurvedalääketiede jakaa sairauksien hoitomenetelmät edelleen kahteen ryhmään: puhdistaviin ja vahvistaviin. Hoitofilosofian mukaan keho, mieli ja tunteet pitää tyhjentää puhtaaksi ennen hoitoja, muutoin sairauden perussyypainuu yhä syvemmälle eikä poistu. Tämän seurauksena ihminen sairastuu uudelleen. (Frawley ym. 2008: 63; Lad 2004: 67 - 75.)

Ayurveda suosittelee puhdistamiseen *pancha karmaa*, useita päiviä kestävästä viisivaiheista puhdistusmenetelmästä, johon kuuluvat muun muassa vatsantyhjennys ja nenän kautta annettavat lääkkeet (sanskrit. *pancha* tarkoittaa viittä ja *karma* tekoa tai toimenpidettä) (Frawley ym. 2008: 63; Lad 2004: 67 - 75). Vasant Lad esittelee *pancha karmasta* vain tyhjennysmenetelmät, mutta Tirthan (1998: 207) ja Capellinin (2010: 373 - 374) mukaan *pancha karma* sisältää yksilöllisen tarpeen mukaan hierontaa, yrttilääkintää, meditointia ja monia muita menetelmiä. Steve Capellini esittelee kirjassaan *The Complete Spa Book for Massage Therapists* (2010: 371 - 372) *pancha karman* yhtenä vaativista, pitkälle kehittyneistä hoitomenetelmistä. Hän sanoo, että monenlaiset muutkin ayurvedahoidot ovat hyvin suosittuja kylpylöissä tai spa-keskuksissa ja kuvailee niistä yleisimpiä kuten *shirodharaa*, *abhyangaa* ja *garshanaa*. *Shirodhara* on mieltä hoitava, rentouttava ja tietoisuutta avaava hoito, jossa valutetaan öljyä otsalle. *Abhyanga* on Capellinin mukaan koko vartalolle tehtävä öljyhieronta ja *garshana* puolestaan raakasilkki-hansikkailla tehtävä vartalon hieronta. (Capellini 2010: 377 - 378.)

Crebbin-Bailey ym. sanovat teoksessaan *The Spa Book, The official guide to spa therapy* (2005: 117), että on olemassa kolmenlaista *abhyangaa*. Tällä he tarkoittavat vatalle, pitalle ja kaphalle tarkoitettua, muun muassa rytmiltään ja nopeudeltaan eroavaa hierontaa. Kasviöljyn käyttö on merkittävässä asemassa ayurvedisissä hoidoissa. Ayurveda opettaa, että öljy puhdistaa, harmonisoi ja tasapainottaa kehoa ja mieltä. Näin ollen öljyn uskotaan ennaltaehkäisevän epätasapainoa, sairauksia ja ikääntymistä. *Abhyanga* on lähteiden mukaan yleisnimitys öljyn levittämiseksi sekä yleisesti ottaen vartalon öljyhieronnalle: tarkkojen alueiden ja

erikoistekniikoiden myötä menetelmän nimi muuntuu. (Chauhan 2000: 248; Crebbin-Bailey ym. 2005: 117; Frawley ym. 2008: 66 - 67; Tirtha 1998: 207.)

Yksi ayurvedan hoitomenetelmistä on *marmabhyanga*, tarkkaan määriteltyjen pienten kehon alueiden hellävarainen hieronta. Marma tarkoittaa salaista, piilotettua ja sen sanotaan avaa-
van oven erilaisiin energiakanaviin. Ayurvedan mukaan marmat ovat herkkiä energiakeskuksia, joissa vatan, pitan ja kaphan hienoväärteinen elämänenergia kohtaavat. Marmojen kautta voidaan tasapainottaa doshia, vitaalienergiaa, hermoston toimintaa sekä veren- ja lymfan-
kiertoa. (Frawley ym. 2008: 66 - 67; Raichur & Cohn 1997: 234 - 235; Smith 1999: 31.)

Itämaisen filosofian mukaisen kehon energiajärjestelmän tunteminen tai ainakin ymmärtäminen auttaa käsittämään ayurvedisten hoitojen tekniikoita ja tavoitteita (esimerkiksi marma- ja abhyangahierontaa). Ayurvedisen näkemyksen mukaan ihmisellä on hienojakoinen keho, joka koostuu energiakanavista (*nadi*), energiakeskuksista (*chakra*) ja puhtaasta elämänvoimasta (*prana*). Energiakanavien sijainti ja energian kulkusuunta ovat tarkkaan määriteltyjä. Hienojakoista energiakehoa säätelee selkärangan tyvestä nouseva *kundalinivoima*, luova elämänenergia. (Sanskriitinkielinen sana kundalini tarkoittaa kiemurtelemista, kierteillä olevaa.) (Vaidya 2012: 208.)

Kundaliinivoima voi olla monelle tuttu joogasta, joka on hyvin suosittu kehon ja mielen harjoitusmenetelmä kaikkialla maailmassa. Suosion salaisuus on harjoitusten hyvää tekevä vaikutus keholle ja mielelle. Usein jooga kuitenkin yhdistetään vain *asanoihin* (asentoihin) ja hiljentymiseen. Ayurveda menee joogassa pintaa syvemmälle ja selittää sen merkityksen ihmisen keho-mieli-henki -kokonaisuuden hyvinvoinnille.

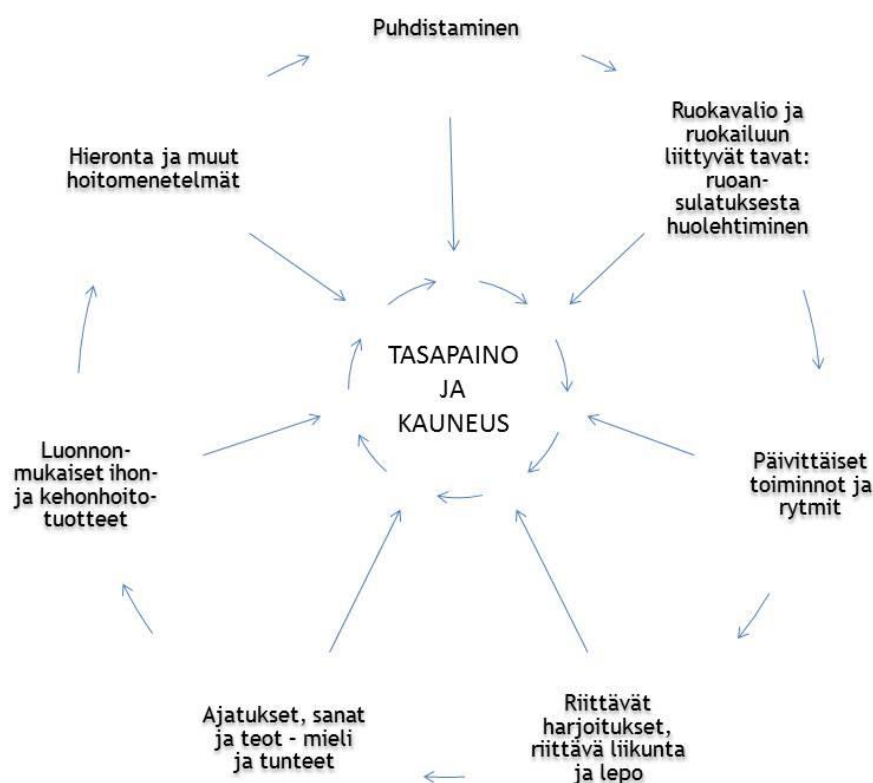
Jooga ja hengitysharjoitukset sisältyvät ayurvedisen kauneudenhoidon itsehoito-ohjeisiin esimerkiksi teoksissa Raichur & Cohn, *Absolute Beauty* (1997: 253 - 262, 323 - 324) sekä Chauhan, *Eternal Beauty* (2008: 61 - 62). Sanskritin kielellä jooga tarkoittaa yhdistämistä: kyseessä on kehon, mielen ja sielun yhteys maailmankaikkeuden energian kanssa. Tavoitteena on mielen keskittämisen avulla herättää kundaliinienergia ja saada se liikkumaan ylöspäin päälalla sijaitsevaan kruunuchakraan - sinne mistä pranaenergia virtaa (hengitysteiden lisäksi). Kundaliinienergia yhtyy jumalalliseen energiaan kruunuchakrassa. Tämä on yksi syy, miksi ayurveda suosittelee erilaisia hengitysharjoituksia (*pranayama*), ja miksi esimerkiksi jooga on yksi ayurvedahoitojen yhteydessä annettava itsehoito-ohje. Jumalalliseen energiaan yhtyminen auttaa elämään valaistunutta elämää ja välttämään stressiä, pelkoa, levottomuutta ja vihaa. Hengitysharjoitukset puhdistavat keuhkot, sydämen ja muut elimet sekä nadit, pranaenergian kanavat. (Lad 2004: 125; Vaidya 2012: 208 - 209.) Lad sanoo, että jooga ja ayurveda ovat sisartieteitä: Intiassa opiskellaan perinteisesti joogaa ennen kuin ryhdytään opiskelemaan ayurvedaa (Lad 2004: 112 - 113).

Energian kiertoa, doshien tasapainoa ja pranan virtausta edistäviä, ayurvedaperinteen mukaisia hoitoja (esimerkiksi marmabhyangaa) suositellaan myös kauneudenhoitoon. Ayurvedista kauneudenhoitoa käsittelevissä teoksissa, kuten Raichur & Cohnin *Absolute Beauty* ja Partap Chauhanin *Eternal Beauty* tarkastellaan ihotyyppejä ja ihon ongelmia ayurvedan näkökulmasta. Ihon- ja kehonhoitomenetelmät sekä elämäntapaohjeet perustuvat elementtiteoriaan ja doshien tasapainottamiseen samoin kuin terveyden ja sairauksien hoidossa. Chauhan sekä Raichur & Cohn antavat runsaasti käytännön ohjeita sekä sisäisen että ulkoisen kauneuden saavuttamiseksi itse valmistettavaa kosmetiikkaa myöten. Esimerkiksi kasvohoidossa on huomioitava kullekin doshalle sopiva lämpötila, tuotteiden öljyisyys, hieronnan rytmi, oikeat värit ja niin edelleen, jotta tasapaino säilyy. (Chauhan 2008: 81 - 192; Raichur & Cohn 1997: esim. 43 - 44, 65 - 113, 115 - 159.)

Esimerkiksi vata-tyypille, joka edustaa liikkuvaa, kylmää ja kuivaa ilma-elementtiä, suositellaan öljyisiä ja täyteläisiä tuotteita. Vatalle sopii voidenaamio, kun taas pitalle viilentävä geelinaamio voi olla paras valinta, etenkin kesäisin. Tuotteiden ja hoitotilanteen lämpötilan tulee olla vatalle lämmin ja hieronnan rauhallista, hitaampaa kuin kaphalle. Hoitotilanteen musiikki valitaan myös doshien mukaan. Vatalle pitää olla rauhallista musiikkia (ei levottomia ääniä kuten tuulen huminaa), pitalle taiteellista (älykästä) ja kaunista, kaphalle puolestaan suositellaan rytmikästä (aktivoivaa), mutta kaunista musiikkia.

Ayurvedassa hyödynnetään paljon eteeristen, aromaterapeuttisten öljyjen hoitavia ominaisuuksia. Kasviöljyt (kuten esimerkiksi seesamöljy) ja kasveista eri menetelmillä saadut eteeriset öljyt luokitellaan ominaisuuksiensa mukaan kullekin doshalle sopivaksi (viilentävät, rentouttavat, aktivoivat ja niin edelleen). Eteeristen öljyjen hoitovaikutukset ulottuvat sekä fyysiseen tasoon (iho ja koko keho), mielen ja tunnetasoon sekä energieettiseen tasoon. (Miller & Miller 1995: 75 - 81.)

Luonnonmukainen kosmetiikka on olennainen osa ayurvedistä filosofiaa ja elämäntapaa. Ayurvedisellä kosmetiikalla tarkoitetaan doshille sopivia vata-, pitta- ja kapha-tasapainoon vaikuttavia tuotteita, joiden raaka-aineet valitaan elementtiteorian mukaisesti. Tuotteiden tulisi olla puhtaista luonnonraaka-aineista tehtyjä: ayurvedan mukaan iholle ei pitäisi laittaa synteettisistä raaka-aineista valmistettua kosmetiikkaa, koska siinä ei ole luonnon vitaalienergiaa. (Raichur & Cohn 1997:102; Auram & Kauneushoitola Balanza 2014; Ekokauppa Ekolo 2014; Jiva Group 2014; Lakshmi Ayurveda 2012.)



Kuvio 5: Kokonaisvaltaisen hoidon osatekijöitä

10 Tulevaisuuden osaamis- ja koulutustarpeet

Ekologiset ja eettiset trendit sekä kuluttajien terveys- ja ympäristötietoisuuden lisääntyminen ovat saaneet luonnontuote- ja luonnonkosmetiikkamarkkinat vahvaan kasvuun. Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opisto oli mukana marraskuussa 2012 käynnistetyssä Opetushallituksen rahoittamassa osaamistarveselvityksessä, joka kohdistui kauneudenhoito-, hius- sekä luonnontuotealoille. Selvityksessä kartoitettiin luonnontuotteiden hyödyntämiseen liittyviä osa-alueita ja tehtiin ihon- ja hiusten hoidon ammattilaisille kysely, jonka tarkoituksena oli selvittää alan ammattilaisten kiinnostus, kokemus ja koulutuksen tarve luonnon- ja luonnonmukaisten tuotteiden ja menetelmien käytöstä ja hoidosta. (Partanen 2013: 37 - 38.)

Luonnosta saatavista tai viljellyistä (ei synteettisistä) raaka-aineista valmistettuja suomalaisia tuotteita kohtaan kiinnostus oli erittäin suurta. Aiempaa enemmän tietoa tarvittiin erityisesti luonnosta saatavista/viljellyistä raaka-aineista ja niiden sekoittamisesta, yrttien käytöstä ja vaikutuksista sekä erilaisten kasviöljyjen käytöstä ja vaikutuksista. Kyselyn perusteella myös luonnonmukaisten hoitomenetelmien koulutus kiinnostaa alan ammattilaisia. Kokonaisvaltaisesta, luonnonmukaisesta hoitamisesta kiinnostavin oli aromaterapia, jonka lisäksi toivottiin

akupainannan, vyöhyketerapian ja ayurvedan koulutusta. Muita kiinnostuksen kohteita olivat muun muassa kehon ja ihon hyvinvointia tukeva ravinto sekä pH-vaikutus tuotteissa. (Partanen 2013: 37 - 38.)

Selvityksen aikana työryhmä tarkasteli eri alojen rajapintoja ja pohti tulevaisuuden yhteistyön kehittämisen ja verkostoitumisen tarpeita. Osaamistarveselvityksen tuloksena syntyi ehdotuksia koulutukseen ja tutkintoihin liittyvistä jatkotoimenpiteistä. Näiden lisäksi työryhmä ehdotti muun muassa eri alojen (luonnontuote-, kauneudenhoito- sekä hiusalan) osaamisen yhdistämisen ja kokonaisvaltaiseen hoitamiseen syventymisen. (Partanen 2013: 7, 49.)

SKY-Opiston uudistettuun täydennyskoulutuskonseptiin kuuluu EKOkauneus-kurssi, jossa tullaan opettamaan luonnonmukaisia hoitamismenetelmiä (liite 1). Ayurveda tulee olemaan osa kyseistä kurssia, mutta ayurvedaa tarjotaan myös itsenäisenä koulutuspaketina. Kauneudenhoitoalalle suunnatun täydennyskoulutuksen lisäksi SKY-Opisto tarjoaa yhteistyössä Haaga-Perhon kanssa koulutusta muille toimialoille. Kauneudenhoito, hyvinvointi ja matkailuala ovat yhdistyneet maailmalla laajaksi tuotekokonaisuudeksi, sillä hyvän olon ja terveyden kokonaisvaltainen edistäminen on lisääntynyt matkailijoiden palvelukysynnässä. SKY-Opisto ja Haaga-Perho ovat verkostoituneet ja rakentaneet yhdessä WELLNESS PRO -koulutuksen hyvinvointi-matkailusta kiinnostuneille (liite 2). SKY-Opistolle ayurvedan tuntemuksesta voi olla hyötyä paitsi kauneudenhoitoalan, niin myös muiden alojen yritysten koulutuksessa.

Raja kokonaisvaltaisten hoitomenetelmien ja hyvinvointipalveluiden välillä alkaa olla häilyvä. Osa spa-yrityksistä keskittyy terveyden hoitoon sekä hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja tarjoaa niin sanottuja virallisia spa-hoitoja (spa, sanitas per aqua - terveyttä vedestä). Joissakin taas tarjotaan enimmäkseen perinteisiä hemmottelu- ja kauneushoitoja, joita ei pidetä virallisina spa-hoitoina. Tarkasti ottaen hyvinvointipalveluiden konsepti on moniulotteinen, sillä se sisältää hoitomenetelmien lisäksi useita muita elementtejä, kuten ravitsemus- ja liikuntaohjeita. (Tabbachi 2008: 31 - 32.)

Hyvinvointi- ja kauneudenhoitoalojen lähentyminen näkyy myös tämän hetkessä koulutuksen rakenteessa. Kauneudenhoitoalan perustutkinnon perusteissa 2009 (Opetushallitus 2009: 63 - 66) tuli uutena valinnaisena tutkinnon osana kylpylähoidot, joka tuo tutuksi erilaisia hoitofilosofioita. Yhtenä ammattitaitovaatimuksena on kylpylähoitojen historiaan ja hoitokulttuuriin tutustuminen. Kylpylähoitoja kuvaava kirjallisuus kertoo paljon siitä, millaiset tekijät ovat olleet hyvinvointia tavoittelevien hoitojen taustalla. Yksi merkittävä, itämaisen filosofian mukainen näkökulma on mielen ja kehon yhteys, olennainen tekijä kauneuden ja hyvinvoinnin kokemiselle - aivan kuten ayurvedassa. Länsimainen ajattelu puolestaan perustelee mielen ja kehon yhteyttä aivotutkimusten ja placebo-ilmiön valossa. Useiden perinteisten kylpylähoitojen tärkeänä perusfilosofiana on siis ajatus siitä, että elämä on riippuvainen hienovärahteises-

tä energian muodosta, jota kuvataan kulttuurista riippuen pranaksi, ki:ksi, vitaalienergiaksi tai chi:ksi. Taustalla on muun muassa ayurvedaa nuoremman, perinteisen kiinalaisen lääketieteen viiden elementin teoria ja määritelmä maailmankaikkeutta ohjaavista yin ja yang-voimista sekä niiden tasapainosta. Yhteyttä itseen ja universumin energiaan on pidetty olennaisina ihmisen eheydelle kautta aikojen. Kyse on myös sielun hyvinvoinnista ja sen yhteydestä kauneuteen. (Crebbin-Bailey ym. 2005: 185 - 188; Cohen 2008: 11.)

11 Pohdinta

Matka luomisen samkhyafilosofiasta ja maailmankaikkeuden peruselementeistä ojaksen, näkymättömän energian tuomaan elinvoimaan ja kauneuteen oli pitkä, mutta antoisa prosessi.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitä ayurveda on ja millaiseen hoitofilosofiaan se perustuu. Tavoite toteutui tutustumalla alan kirjallisuuteen ja kirjoitusprosessin myötä. Samalla toteutui oman ammatillisen osaamisen syventäminen, joka oli yksi opinnäytetyön pyrkimyksistä. Oivallukset ayurvedisten hoitomenetelmien taustalla olevista periaatteista olivat hyvin inspiroivia. Aiheen innostavuuden, mielenkiintoisuuden sekä laajuuden vuoksi työn sisällön rajaaminen tuotti kuitenkin vaikeuksia. Käsitteiden selvittäminen ja kirjalliseen muotoon saattaminen oli välillä haasteellista, samoin opinnäytetyön rakenteen jäsentely. Hämmennystä ja lisätutkimuksia aiheuttivat lähinnä eri tekijöiden erilaiset asioiden lähestymis- ja selostamistavat. Tämä oli osaltaan paitsi aikaa vievää, niin myös opettavaista: tiedon vertailu ja jäsentäminen moneen otteeseen useasta eri lähteestä (oman logiikkani mukaiseksi) auttoi sisäistämään asioita ja lisäsi ammatillista varmuutta.

Ayurvedan peruseriaatteisiin ja viiden elementin teoriaan liittyy paljon syy- ja seuraussuhteita, jotka tuntuivat tarpeelliselta selittää ja kuvailla. Tutustuminen sanskritinkielisten nimitysten ja termien alkuperään sekä merkitykseen oli yksi opinnäytetyön antoisimmista ja hyödyllisimmistä osuuksista. Selvityksen myötä muodostui tai enemmänkin vahvistui käsitykseni niistä teoksista, joissa ayurvedan perusteita ja esimerkiksi termejä ja yrttilääkintää käsitellään suurella tarkkuudella ja niistä, joissa on peruseriaatteet yleisemmällä tasolla sekä paljon käytännön ohjeita kauneudenhoitoon (Raichur & Cohn, *Absolute Beauty* ja Chauhan, *Eternal Beauty*).

Suurin osa opinnäytetyössä käytetystä kirjallisuudesta oli kansainvälisesti arvostettujen ja tunnettujen ayurvedalääkäreiden kirjoittamia teoksia. Ayurvedatieteen näkökulmasta niitä pidetään alan luotettavina lähteinä, eikä niistä noussut esille suuria ristiriitaisuuksia. Ayurvedatiede vaikuttaa täten olevan laajuudestaan ja moniulotteisuudestaan huolimatta yhden-suuntainen ja samanlainen kaikkialla. Tapahtumien vuosiluvuissa oli jonkin verran poikkeuksia ja muutamat määritelmät olivat pinnallisesti selitettyinä joissain teoksissa.

Selvityksen objektiivisuus oli vaarassa kärsiä opinnäytetyön aiheen innostavuuden vuoksi. Toisaalta työn tarkoitus ei ollutkaan arvioida löydettävissä olevaa tietoa, vaan tehdä ayurvedisten hoitojen taustalla olevasta filosofiasta kirjallisuuteen perustuva kooste, jota SKY-Opisto voi hyödyntää täydennyskoulutuksessa.

Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opistolla on oikeus (osissa tai kokonaan) käyttää ja julkaista tätä opinnäytetyönä syntynyttä materiaalia esimerkiksi verkko-opetuksessa. Kauneudenhoitoalan jatkuva monipuolistuminen on tuonut ammattitaidon kehittämislle sekä koulutukselle lisähaasteita. SKY-Opiston tavoitteena on tarjota kauneudenhoitoalan ammattilaisille aikataulultaan ja toteutustavoiltaan joustavaa täydennyskoulutusta, jota on samaan aikaan tämän opinnäytetyön kanssa uudistettu ja tuotteistettu. Ayurvedan perusteiden selvittäminen tulee mahdollisesti hyödyttämään myös kylpylähoitojen opetusta sekä SKY-Opiston tekemää yhteistyötä hyvinvointimatkailun alalla.

Ayurvedan mukaisessa iho- tai kehotyyppin määrittelyssä ja hoitotuotteiden sekä -menetelmien valinnassa on samankaltaisuutta länsimaisen tavan kanssa. Sekä ayurvedinen että länsimainen kauneudenhoito huomioivat ravinnon, ulkoilun ja elämäntapojen merkityksen ihon ja kehon hyvinvoinnille. Näiden yhteneväisyyksien vuoksi ayurvedisiä hoitoja ja tuotteita on helppo soveltaa tai käyttää myös länsimaissa. Ayurvedaa ei kuitenkaan opi vain lukemalla, vaan elämällä. Elämän tieteen hoitovaikutusten ymmärtäminen vaatii omakohtaista kokemusta. On huomioitava, että tässä opinnäytetyössä ei ollut tarkoitus opettaa tekemään ayurvedisiä hoitoja, ja että monet olennaiset aiheet kuten ihmisen energiajärjestelmä käsiteltiin hyvin suppeasti. Itämaisen ajattelutavan mukainen kehon energiajärjestelmä ja hengitysharjoitukset voisivatkin olla - hoitomenetelmien ja yksilöllisten ohjeiden tarkastelun lisäksi - seuraava selvityksen kohde.

Ayurveda menee hoitamisessa paljon yksityiskohtaisemmalle ja yksilöllisemmälle tasolle kuin se, mihin länsimainen ihmiskäsitys on perinteisesti ulottunut. Itämainen ajattelutapa ihmisenä kokonaisvaltaisena ja kokonaisvaltaisia hoitoja tarvitsevana olentona ei silti ole länsimaissa enää vieras ajatus. Ayurvedan mukaan keho-mieli-henki -kokonaisuuden tasapaino on kauneuden edellytys. Ayurvedisen näkemyksen mukaisesti voidaan täten ajatella, että parhaat ja pitkäkestoisimmat (sekä yritystoimintaa ajatellen kannattavimmat) hoitotulokset saadaan ainoastaan huomioimalla tämä kokonaisuus ja sen jatkuva vuorovaikutus ympäristönsä kanssa.

Joka puolella maailmaa voidaan varmaan olla samaa mieltä siitä, että kun ihminen on onnellinen, energinen, iloinen ja säteilevä, niin hän näyttää kauniimmalta kuin silloin, kun hän on sairas, väsynyt ja negatiivisesti ajatteleva. Ero ayurvedisessä ja länsimaisessa kauneuskäsityksessä on siinä, kuinka eri elementit ja elämän energia vaikuttavat sisäiseen sekä ulkoiseen kauneuteen. Katsojan silmissä kauneus on heijastus yksilön sisäisen maailman, kehon, mielen

ja hengen tasapainosta - tiedostipa hän sitä tai ei. Ihon hehkun ja säteilevän olemuksen taustalla on elämän energia, olemassaolon korkein tietoisuus, jota ei voi nähdä ja jota ilman kauneus ei synny.

Lähteet

- Capellini, S. 2010. *The Complete Spa Book for Massage Therapists*. New York, NY: Milady.
- Chauhan, P. 2000. *Eternal Health. The Essence of Ayurveda*. Haryana, India: Jiva Institute.
- Chauhan, P. 2008. *Eternal Beauty. The Aura of Ayurveda*. Haryana, India: Jiva Institute.
- Cohen, M. 2008. Spas, wellness and human evolution. Teoksessa M. Cohen & G. Bodeker (toim.) *Understanding the global spa industry. Spa Management*. 2. painos. Oxford: Elsevier Ltd.
- Crebbin-Bailey, J., Harcup, J. & Harrington, J. 2005. *The Spa Book. The official guide to spa therapy*. London: Cengage Learning EMEA.
- Frawley, D., Ranade, S. & Lele, A. 2008. *Ayurveda & Marmatherapy. Energy Points in Yogic Healing*. 3. painos. Twin Lakes, WI: Lotus Press.
- Halsas-Lehto, A-L., Härkönen, A. & Raivio, T. 2002. *Ihohoito kauneudenhoitoalalle*. Helsinki: WSOY.
- Kjerrulf, C. 2006. *Ayurveda. Kasvisruokien keittokirja*. Suom. Satu Tunkelo. 2. painos. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Lad, V. 2002. *The Complete Book Of Ayurvedic Home Remedies. A Comprehensive Guide to the Ancient Healing of India*. 2. painos. London: Judy Piatkus Limited.
- Lad, V. 2004. *Ayurveda. Käytännöllinen opas*. Suom. Biokustannuksen käännösryhmä. Helsinki: Biokustannus Oy.
- Miller, B. & Miller, L. 1995. *Ayurveda & Aromatherapy. The Earth Essential Guide to Ancient Wisdom and Modern Healing*. Twin Lakes, WI: Lotus Press.
- Morrison, J. 1998. *The Book of Ayurveda. A guide to personal wellbeing*. London: Gaia Books Limited.
- Opetushallitus. 2009. *Kauneudenhoitoalan perustutkinto. 2009. Ammatillisen perustutkinnon perusteet. Määräys 26/011/2009*. Helsinki: Opetushallitus. OK?
- Raichur, P. & Cohn, M. 1997. *Absolute Beauty. Radiant Skin and Inner Harmony Through the Ancient Secrets of Ayurveda*. New York, NY: HarperCollins Publishers.
- Sharma, H. & Clark, C. 1998. *Contemporary Ayurveda. Medicine and Research in Maharishi Ayur-Veda*. New York, NY: Churchill Livingstone.
- Smith, A. 1999. *Ayurvedic Healing for Women*. York Beach, ME: Samuel Weiser, Inc.
- Smith, A. 2001. *Perfect Balance. Ayurvedic Nutrition for mind, body and soul*. New York, NY: Avery, A member of Penguin Putnam Inc.
- Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opisto. 2013. *Toimintakertomus 2012 - 2013*. Helsinki: SKY-Opisto.
- Svoboda, Dr. R. 2000. *Ayurvedaa naisille. Opas elinvoimaan ja terveyteen*. Suom. Satu Tunkelo. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Tabbachi, M. 2008. *American and European spa*. Teoksessa M. Cohen & G. Bodeker (toim.) *Understanding the global spa industry. Spa Management*. 2. painos. Oxford: Elsevier Ltd.

Tirtha, SSS. 1998. The Ayurveda Encyclopedia. Natural Secrets to Healing, Prevention, & Longevity. Delhi: Sri Satguru Publications.

Vaidya, J. 2012. Kehon ja mielen Ayurveda. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin menetelmä. Suom. Jaana-Mirjam Mustavuori. Helsinki: Basam Books Oy.

Sähköiset lähteet

Auram & Kauneushoitola Balanza. 2014. Shankara BioRegenesi -ihonhoitosarja. Viitattu 14.5.2014.
http://www.auram.fi/shankara_esittely.html

Chakra Yoga. 2014. The Ayurvedic Doshas. HELM: Holistic Effective Life Management. Viitattu 8.5.
http://www.chakras.org.uk/chakra_yoga_health_holistic_doshas.htm

Ekokauppa Ekolo. 2014. Provida—tuotteet. Viitattu 14.5.2014.
<http://www.ekolo.fi/merkki/provida/72/>

JIVA Group. 2014. JIVA Ayurveda. Skin Care. Viitattu 14.5.2014.
http://www.jiva.com/ayurveda/ayurshop.html?category_id=24&page=shop.browse&limit=3&start=3

Lakshmi Ayurveda. 2012. Products. Viitattu 14.5.2014.
<http://www.lakshmiayurveda.com.au/index.php/products/>

Lehtonen, K. 2010. Intialainen lääketiede. Ayurveda opas. Kurssimateriaali. Lyhennetty painos. Helsinki: Veda Keskus. Viitattu 8.5.2014.

Partanen, B. (toim.). 2013. Luonnosta kauneutta - Luonnontuotteiden hyödyntämiseen liittyvät osaamistarpeet kauneudenhoitoalalla. Raportteja 103. Mikkeli: Helsingin Yliopisto, Ruralia-Instituutti.
<http://www.helsinki.fi/ruralia/julkaisut/pdf/Raportteja103.pdf> Viitattu 14.5.2014

Suomen Ayurvedayhdistys ry:n Facebook-sivut 2014. Viitattu 12.5.2014
<https://www.facebook.com/ayurvedayhdistys/info>

Suomen Kosmetologien Yhdistyksen Opisto. 2014. Viitattu 25.4.2014.
<http://www.skyo.fi/sky-opisto>

VASU Health Centre. 2014. Prakruti analysis. VASU Health Care. Viitattu 8.5.2014.
<http://www.vasuhealthcentre.com/prakruti-analysis.php>

The University of British Columbia 2013. Master of Applied Science. Viitattu 12.5. 2014.
<http://www.ubc.ca/okanagan/engineering/prospective/grad/program/masc.html>

Julkaisemattomat lähteet

Nyström, H. 2014. Henkilökohtainen tiedonanto 4.5.2014. Ayurvedakonsultti, erikoiskosmetologi, ammatinopettaja. Onyx Holistic Health and Wellness Consulting.

Kuvat

Kuva 1: Tridosha (VASU Health Centre 2014.)	19
Kuva 2: Vata-, pitta- ja kapha-rakenteet.....	21
Kuva 3: Doshien sijainti kehossa mukailtuna (Chakra Yoga 2014).....	23

Kuviot

Kuvio 1: Luomisen samkhyafilosofia mukailtuna (Chauhan 2000: 18 - 20; Lad 2004: 13 -15.)	13
Kuvio 2: Doshien muodostuminen viidestä elementistä	17
Kuvio 3: Pitta hallitsevana doshana	20
Kuvio 4: Vata-pitta, vata ensisijaisesti hallitsevana doshana	20
Kuvio 5: Kokonaisvaltaisen hoidon osatekijöitä	36

Taulukot

Taulukko 1: Viisi elementtiä ja niiden ominaisuudet.....	15
Taulukko 2: Vata-rakenne mukailtuna (Chauhan 2000, 46 - 46; Lad 2002, 18 - 19; Miller & Miller 1995, 19 - 29; Morrison 1998, 33 - 41, Raichur & Cohn 1997, 48 - 58)	25
Taulukko 3: Pitta-rakenne rakenne mukailtuna (Chauhan 2000: 46 - 46; Lad 2002: 18 - 19; Miller & Miller 1995: 19 - 29; Morrison 1998: 33 - 41, Raichur & Cohn 1997: 48 - 58).....	26
Taulukko 4: Kapha-rakenne rakenne mukailtuna (Chauhan 2000: 46 - 46; Lad 2002: 18 - 19; Miller & Miller 1995: 19 - 29; Morrison 1998: 33 - 41, Raichur & Cohn 1997: 48 - 58).....	27

Liitteet

Liite 1. SKY-Opiston koulutusesite	47
Liite 2. SKY-Opiston ja Haaga-Perhon WellnessPro esite	48

Liite 1. SKY-Opiston koulutusesite



Kehity kauneudessa ja hyvinvoinnissa

SKY-Opisto kouluttaa 2014 - 2015

Kauneudenhoitoalan perustutkinnon osia voi suorittaa erikseen tehtävän henkilökohtaistamissuunnitelman mukaan seuraavissa koulutuksissa:

- ProSPA (Kylpylähoidot)
- ProBeauty (Kauneudenhoito ja tuoteneuvonta, kosmetiikkaneuvoja)
- LuovaEhostus (Erikoisehostus)
- ProTerveys (Kosmetologina toimiminen terveydenhuollon toimintaympäristössä)

Kauneudenhoitoalan erikoisammattitutkinnon osia voi suorittaa erikseen tehtävän henkilökohtaistamissuunnitelman mukaan seuraavissa koulutuksissa:

- ProLymfa (Lymfahoitomenetelmän käyttäminen ihonhoidossa)
- ProAroma (Aromaterapian ja eteeristen öljyjen käyttäminen ihonhoidossa)

ProBeauty- kosmetiikkaneuvojat 2014 - 2015

12 lähipäivää + verkko-oppimista
Koulutus sisältää mm. ainesosa- ja tuotetietoutta, myyntiä, markkinointia ja kosmetiikkalainsäädäntöä. Koulutus on alkanut jo keväällä 2014. Koulutuksen voi aloittaa milloin tahansa ja suorittaa koko koulutuksen, tai poimia itselleen sopivimmat aihealueet.

Jakso 3: Kauneudenhoitoalan syventävä ainesosa- ja tuotetuntemus
28. - 29.8 ja 25. - 26.9.2014

Jakso 4: Kauneudenhoitoalan viestintä 3.- 4.11.2014.

Uusi startti:

Jakso 1: Orientaatio ja Kauneudenhoitoalan kulttuuri (2 pv)

Jakso 2: Kauneudenhoitoalan myynti ja markkinointi (4 pv)

ProSPA

3. - 6.9. ja 9. - 11.10.2014 sekä 15. - 17.1.2015
10 lähipäivää + 2 asiakaspalvelupäivää opetushoitolassa + verkko-oppimista

Koulutus sisältää kuumakivi- ja yrttitythieronnalla, turvehoidot, kylpyhoidon ja aromaterapian.

LuovaEhostus

18. - 20.9., 16. - 18.10., 6. - 8.11. ja 11. - 13.12.2014
12 lähipäivää + verkko-oppimista

Koulutuksessa opitaan ehostuksen erikoistekniikoita.



EKOkauneus

4. - 6.9., 3. - 4.10., 30.10. - 1.11.2014 ja 16. - 17.1., 5. - 7.3. ja 23. - 25.4.2015

16 lähipäivää + verkko-oppimista

Koulutus sisältää luonnonmukaisten hoitomenetelmien ja tuotteiden hyödyntämisen ihonhoidossa ja hyvinvoinnissa.

ProLymfa

Aloitukset 11. - 13.9., 27. - 29.10.2014 loput päivät keväällä 2015,

vahvistetaan myöhemmin.

14 lähipäivää + verkko-oppimista

Koulutus sisältää kasvo- ja vartalolymfan sekä kirurgisen lymfan.

Ammatin päivitys

15.9 - 3.10.2014 (ma-pe)

15 lähipäivää

Koulutuksessa kerrataan kauneudenhoitoalan ihonhoitoja ja se soveltuu alan työtehtäviin paalaaville. Koulutus muodostuu 3 eri jaksosta: 1. kasvot, 2. kädet ja jalat, 3. vartalo. Voi suorittaa myös yksittäisiä jaksoja.

Ihoseminaari

29. - 31.1.2015

Seminaari koostuu 3 lähipäivästä, joista torstai on tarkoitettu vain kauneudenhoitoalan opettajille, perjantai on kaikille yhteinen päivä ja lauantai vain kosmetologeille. Seminaarissa päivitetään tietoa ihosta, kosmetiikan ainesosista ja uusimmista hoitomenetelmistä, sekä niiden mahdollisuuksista ihonhoidossa.

Tulossa myös muun muassa:

ProAroma

ProTerveys

Aromaterapia

WellnessPro

Haaga-Perho ja SKY-Opisto tarjoavat yrityksille hyvinvointilähtöisiä henkilöstökoulutuksia. Wellness-koulutuksessa painotetaan hyvinvointimatkaillen mielen- ja tunteiden ja palveluiden kehittämisen näkökulmista.

Toteutus yhteistyössä: **haagaperho**

Tarkemmat tiedot koulutuksista
päivitetään osoitteeseen
www.skyo.fi/tyadennyskoulutus

Nyt myös oppisopimusmahdollisuus SKY-Opistossa.



Liite 2. SKY-Opiston ja Haaga-Perhon WellnessPro esite



Wellness Pro

Ovalko hyvinvointimatkailijat jo nyt yrityksenne tärkeä asiakasryhmä?
Entä tulevaisuudessa?

Haluaisitteko kehittää tuotteita ja palveluita hyvinvointimatkailuun?

Kuinka hyvin henkilökuntanne tuntee yrityksenne tuote- ja palveluvalikoiman?

Matkailijat kaipaavat vastapainoa hektiseen elämäänsä.

Hyvinvointimatkailu tarjoaa monipuolisia palveluita niin psyykkisen kuin fyysisen elämän tasapainon saavuttamiseen.

Hemionteluhoitojen rinnalle on noussut luonnon, terveellisen ruoan ja liikunnan merkitys.

Oman hyvän olon ja terveyden kokonaisvaltainen edistäminen on lisääntynyt matkailijoiden palvelukysynnässä.

Haaga-Perho ja SKY-Opisto tarjoavat käytännönläheisen koulutuksen yrityksen henkilöstölle.

Wellness Pro -koulutuksessa painotetaan hyvinvointimatkailun mielikuvien tuotteiden ja palveluiden kehittämisen näkökulmista.

Koulutus mahdollistaa yrityksen koko henkilöstön, niin kylpylän, hotellin, ravintolan kuin tapahtumatuotannon henkilöstön yhteiskoulutukseen.

Tavoitteena on yhdistää yrityksen laadukkaat palvelut tuotekokonaisuuksiksi ja kehittää työntekijöiden omaa osaamista hyvinvointipalveluissa.



haagaperho
Ole hyvä

SKY-OPISTO

Koulutuksen teemat:



- Hyvinvointimatkailun toimintaympäristö**
 - Hyvinvointimatkailun markkinat ja tulevaisuus
 - Erikoiset hyvinvointimatkailun ympäristöt ja verkostot
 - Miten luodaan hyvinvointimatkailun toimintaympäristö, esim. kylpylän asiakaspolun suunnittelu
- Yrityksen asiakasprosessit**
 - Laatu palveluprosessissa
 - Asiakkaan kohtaaminen
 - Palauteen hyödyntäminen
- Asiakas- ja kuluttajakäyttäytyminen**
 - Asiakkaiden palvelutarpeiden tunnistaminen
 - Kulutustrendit ja niiden seuranta
- Hyvän olon tuotteet ja palvelut**
 - Hyvinvointi ja ravinto
 - Hyvinvointipalveluiden edellytykset kokonaisuuksina
 - Liikunta, anatomia ja fysiologia
 - Psyke
- Koulutuksen pituus**

Koulutuksen pituus räätälöidään asiakkaan tarpeiden mukaan.

Koulutus voidaan yhdistää tutkintoihin, esim. Tuotekehittäjän erikoisammattitutkintoon.

Koulutus on mahdollista suorittaa myös oppisopimuskoulutuksena.

Kysy lisää:

SKYO, Katja Utti-Lankinen
puh. 050 363 7703
katja.utti-lankinen@skyo.fi

Haaga-Perho, Katja Winogradow
puh. 040 809 3636
katja.winogradow@haagaperho.fi
- Hyvinvointimatkailutuotteiden ja -palvelujen myynti ja markkinointi**
 - Kotimaiset ja kansainväliset markkinat
 - Markkinointiviestinnän rakentaminen ja toteuttaminen
 - Palvelutuotteiden tarjottaminen
- Palvelujen tuotekehitys**
 - Kokonaisvaltaisen hyvinvointipalveluiden tuotekehittäminen
 - Edellytyksiä tuotekehityksessä
 - Palvelujen muunneltavuus kuluksien mukaan
 - Verkostot tuotekehityksen tukena
- Taloudellisuus ja tulokellisuus**
 - Esim. SPA management
 - Tuotosarviot ja niiden seuranta
 - Toimintasuunnitelman laatiminen

haagaperho
Ole hyvä

SKY-OPISTO